



กรมการแพทย์
DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES

ข่าวเพื่อสื่อมวลชน

ฝ่ายประชาสัมพันธ์ สำนักงานเลขาธิการกรม กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข
ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี 11000 โทร. 0-25918254 โทรสาร 0-2591-8266

e-mail : pr_dms@yahoo.co.th

www.dms.moh.go.th



กรมการแพทย์ กรมการแพทย์ กรมการแพทย์

ติดโทรศัพท์มือถือ สมาร์ทโฟน ระวังนิ้วล็อก

โรงพยาบาลผลิตสินเดือนผู้ที่ใช้โทรศัพท์มือถือสมาร์ทโฟน แท็บเล็ต คอมพิวเตอร์ ตลอดเวลา รวมถึงแม่บ้าน ช่างไม้ ช่างทำผม นักกอล์ฟ นักเทนนิส เสี่ยงโรคนิ้วล็อกหากปล่อยทิ้งไว้ชื้อต่อยืดยืดไม่ออก ทำให้มือพิการได้

นายแพทย์สมศักดิ์ อรรษศิลป์ อธิบดีกรมการแพทย์ เปิดเผยว่า ปัจจุบันเทคโนโลยีมีบทบาทกับการใช้ชีวิตมากขึ้น โดยเฉพาะ โทรศัพท์มือถือ สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต คอมพิวเตอร์ ที่ใช้ในการทำงาน อพเทคข่าวสาร แชนทคุยกับเพื่อน เล่นเกมส์ ตลอดเวลา ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้เสี่ยงต่อโรคนิ้วล็อก และพบว่าผู้หญิงเสี่ยงเป็นโรคนี้นี้มากกว่าผู้ชาย รวมถึงแม่บ้านที่ซักผ้าด้วยมือ ถูถูถูหิ้วตะกร้าไปจ่ายตลาด ทำกับข้าว ฟอคริว แม่ค้า คนทำไร่ ทำสวน ช่างไม้ ช่างทำผม ช่างตัดเสื้อผ้า ช่างที่ใช้ไขควง เลื่อย ค้อนต่างๆ เป็นประจำ ผู้ที่ชอบเล่นกีฬาบางประเภท เช่น กอล์ฟ เทนนิส แบดมินตัน นอกจากนี้ยังพบว่าผู้ป่วยโรคข้ออักเสบชนิดรูมาตอยด์ มีความเสี่ยงเป็นโรคนิ้วล็อก โรคนี้อาจเกิดจากการอักเสบของเยื่อหุ้มเส้นเอ็นของนิ้วที่บริเวณฝ่ามือตรงตำแหน่งโคนนิ้ว มีโอกาสเป็นได้ทุกนิ้ว ผู้ป่วยจะมีอาการนิ้วล็อก กำมือ งอนิ้วได้ แต่เวลาเหยียดออกนิ้วใดนิ้วหนึ่งจะเหยียดไม่ออก เหมือนโดนล็อกไว้ อาการแบ่งเป็น 4 ระยะ คือระยะที่ 1 มีอาการปวดบริเวณฝ่ามือตรงกับโคนนิ้วมือ และมีอาการมากขึ้นเมื่อกดหรือบีบบริเวณฐานนิ้วมือด้านหน้า ระยะที่ 2 เมื่องอแล้วเหยียดข้อนิ้วจะสะดุดและปวดเพิ่มมากขึ้น ระยะที่ 3 เมื่องอนิ้วลงไปแล้วจะติดล็อกไม่สามารถเหยียดนิ้วออกเองได้ หรืออาจมีอาการมากขึ้นจนไม่สามารถงอนิ้วลงได้ ระยะที่ 4 มีอาการอักเสบ บวมมากจนนิ้วบวมติดอยู่ในท่างอเล็กน้อยไม่สามารถเหยียดให้ตรงได้ หากพยายามเหยียดจะทำให้ปวดมาก โรคนิ้วล็อกไม่ใช่โรคอันตราย แต่ก่อให้เกิดความรำคาญ และหากปล่อยทิ้งไว้อาจทำชื้อต่อยืดยืดและเหยียดไม่ออก ขยับไม่ได้ ฟังฝืดรอบข้อต่อของนิ้วยึดแข็งทำให้พิการได้

นายแพทย์สมพงษ์ ตันจริยภรณ์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลผลิตสิน กรมการแพทย์ กล่าวว่า การรักษาโรคนิ้วล็อกจะรักษาตามระยะของอาการ โดยอาการในระยะที่ 1 และระยะที่ 2 สามารถรักษาด้วยการรับประทานยาเพื่อลดอาการอักเสบ บวม ปวด ร่วมกับการแช่น้ำอุ่นวันละ 2-3 ครั้งและหยุดพักการใช้งานของมือ ตลอดจนการนวดเบาๆ การใช้ความร้อนประคบและออกกำลังกายเหยียดนิ้ว การรักษาในระยะที่ 3 คือ การฉีดยาสเตียรอยด์เฉพาะที่ เพื่อลดการอักเสบ ปวด บวม แต่มีข้อจำกัดคือไม่ควรฉีดยาเกิน 2 หรือ 3 ครั้ง ต่อ 1 นิ้วที่เป็นและการรักษาในระยะที่ 4 จะรักษาโดยการผ่าตัด คือ ตัดปลอกหุ้มเส้นเอ็นบริเวณโคนนิ้วมือที่หนาให้เปิดกว้างออก เพื่อให้เส้นเอ็นเคลื่อนผ่านได้สะดวก ไม่ติดขัดหรือสะดุดอีกทั้งนี้การป้องกันโรคนิ้วล็อกสามารถทำได้โดย ไม่หิ้ว หรือ ยกของหนัก ถ้าจำเป็นควรใช้ผ้าขนหนู ผ้านุ่มๆรองและหิ้วให้น้ำหนักตกที่ฝ่ามือแทนที่จะให้น้ำหนักตกที่ข้อมือหรือวิธีการอุ้มประคอง ลดการรับน้ำหนักที่นิ้วมือ หรือใช้เครื่องทุ่นแรง เช่น รถเข็น รถลากการรดน้ำต้นไม้ควรใช้สายยางแทนการหิ้วถังน้ำ นอกจากนี้ไม่ควรบิดผ้าซักผ้าด้วยมือ และไม่ควรบิดผ้าให้แห้งสนิท เพราะจะยึดปลอกหุ้มเอ็นจนคราก และเป็นจุดเริ่มต้นของโรคนิ้วล็อก ควรซักผ้าด้วยเครื่องซักผ้า การใช้เครื่องมือต่างๆ เช่น ไขควง เลื่อย ค้อน กรรไกร ตะหลิว อุปกรณ์กีฬา เช่น ไม้กอล์ฟ เทนนิส แบดมินตัน ควรห่อหุ้มด้ามจับ เพื่อให้ด้ามจับนุ่มขึ้น หรือใส่ถุงมือ ลดแรงเสียดสีระหว่างมือกับอุปกรณ์ต่างๆ รวมถึงการทำงานที่ต้องเกร็งมือต่อเนื่องเป็นเวลานาน ควรพักมือเป็นระยะๆ

23 เมษายน

-ขอขอบคุณ-

2561