

این بیماری زمانی اتفاق می افتد که غلاف تاندونهایی که از کانال مچ دست می گذرد ملتهب و فیبرینی شده و باعث فشار بر روی عصب کف دست گردد، در نتیجه درد و کرختی در دستها ایجاد می شود.

علل ایجاد:

این بیماری در اثر فعالیتهای زیاد و حرکات تکراری مچ دست به وجود می آید، گاهی نیز در اثر بیماریهای التهابی، کم کاری تیروئید و حاملگی ایجاد می شود.

تذکر:

در صورتی که علت بیماری، حاملگی یا کم کاری تیروئید باشد با ختم حاملگی و درمان کم کاری تیروئید معمولاً بهبود می یابد و در اکثر موارد نیاز به جراحی نیست.

علائم و نشانه ها:

۱. درد شبانه در کف دستها، مچها و گاهی ساعدها توام با کرختی، سوزن سوزن شدن، خصوصاً بعد از کار شدید روزانه با مچ و دستها.
۲. خواب رفتگی و احساس خستگی در دستها هنگام استفاده ی طولانی از گوشی تلفن یا گرفتن چادر.
۳. لاغری برجستگی گوشتی کف دستها.
۴. بی حسی در انگشت شست، سبابه، میانی و قسمتی از

انگشت حلقه، ولی انگشت کوچک هیچگاه خواب نمی رود.

۵. افتادن بدون دلیل اشیاء از دستها.

۶. عدم توانایی انجام کارهای ظریف با دست مثل نخ کردن سوزن.

مراقبت قبل از عمل:

★ سوابق بیمارهای قبلی خود را حتماً به اطلاع پزشک برسانید.

★ نوار عصب، عکس گردن و آزمایشهای قبلی را به همراه خود داشته باشید.

★ ۱۰-۸ ساعت قبل از عمل ناشتا باشید.

★ شب قبل از عمل برای کاهش آلودگی و احتمال عفونت، استحمام کنید.

★ در صورت دستور پزشک، موهای دست خود را از آرنج تا نوک انگشت با ماشین ریش تراشی بتراشید.

★ قبل از رفتن به اتاق عمل زیورآلات، اجسام فلزی، لنز، دندان مصنوعی و غیره را خارج کنید.

★ کلبه لباسها، لباس زیر و جورابهای خود را در آورید و لباس مخصوص اتاق عمل را بپوشید.

★ آرایش و لاک ناخنهای خود را پاک کنید.

★ ممکن است عمل جراحی تحت بیهوشی عمومی یا بی حسی ناحیه ای برای شما انجام شود.

مراقبت بعد از عمل:

✓ بعد از عمل چیزی از راه دهان نخورید، زمانیکه به شما اجازه داده شد، ابتدا مایعات بنوشید، در صورت تحمل می توانید با اجازه ی پرستار سایر مواد غذایی را شروع نمایید.

✓ زمانی که به شما اجازه داده شد که تخت را ترک کنید، ابتدا بر لبه ی تخت نشسته و پاهای خود را آویزان کنید، سپس با کمک پرستار راه بروید.

✓ هنگام خوابیدن برای پیشگیری از تورم دست، آنرا بالاتر از سطح قلب قرار دهید. برای این کار می توانید از چند بالش استفاده نمائید.

✓ هنگام استحمام کردن با استفاده از کیسه ی پلاستیکی مانع خیس شدن پانسمان دست خود شوید.

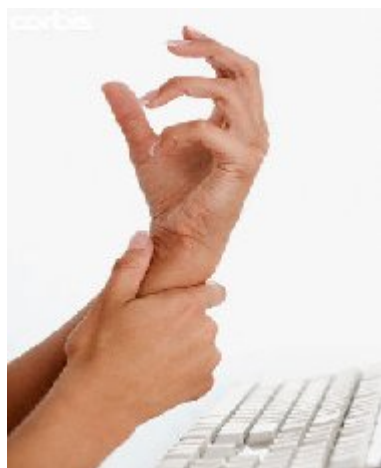
✓ قبل از ترخیص زمان کشیدن بخیه ها و مراجعه به پزشک را جهت پیگیری درمان از جراح خود سؤال کنید.

مراقبت در منزل:

✱ هنگامی که در وضعیت ایستاده قرار دارید به وسیله ی یک باند ساده یا روسری دست خود را از گردن تا آویزان کنید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
مرکز آموزشی درمانی ضیائیان
No ۳



در مورد

کارپاتانل سندروم

(بیماری مچ دست)

چه می دانید؟

تابستان ۱۳۹۹

پمفلت آموزشی مددجو

❖ بهبودی کامل ممکن است هفته ها و یا ماهها طول بکشد.

علایم هشدار دهنده که لازم است به پزشک مراجعه کنید:

❖ در صورت مشاهده ی علائم عفونت، گرمی، بوی بد، ترشح، تورم، قرمزی و افزایش درد.

❖ در صورت کاهش حس و حرکت دست.

❖ در صورت اختلال در خونرسانی (کرختی، سوزن سوزن شدن انگشتان، تغییر رنگ انگشتان به رنگ آبی یا سفید).

بالا زنی سلامتی برای شما منبجوری گرمی

جهت دسترسی به مطالب آموزش سلامت و دانلود

پمفلت های آموزش به بیمار

و یا <http://www.ziaeian.ir>

<http://help.tums.ac.ir>

جهت ارائه پیشنهاد و انتقاد

Ziaeian@tums.ac.ir

❖ از یک آتل برای محافظت از مچ دست استفاده نمایید.



❖ در صورت داشتن درد، از مسکنهای تجویز شده توسط پزشک استفاده نمایید.

❖ از فعالیتهایی که سبب افزایش فشار بر دست شما می شود، اجتناب کنید (مثل: گرفتن یا چنگ زدن).

❖ مچ دست را در وضعیت عادی نگه دارید و از قرار دادن مچ دست در وضعیت خمیده، پیچ خورده یا چرخیده (چلاندن لباس برای آبگیری) اجتناب کنید.

❖ از حرکات تکراری مچ دست و نگاه داشتن یک وسیله برای مدت طولانی اجتناب کنید، زیرا موجب فشار روی عصب دست می شود.

❖ به جای انگشت شست و اشاره از تمامی دست و انگشتان برای گرفتن اشیاء استفاده نمایید، زیرا موجب فشار بر مچ دست خواهد شد.

❖ دستها را به صورت دوره ای استراحت دهید.

❖ سرعت انجام حرکات قوی و تکراری را کاهش دهید.