****

**กรมการแพทย์เตือนการใช้งานมือในท่าเดิมซ้ำๆ เป็นเวลานาน ส่งผลโรคเส้นประสาทกดทับบริเวณมือ**

กรมการแพทย์ โดยสถาบันประสาทวิทยา เตือนการใช้งานมือในท่าเดิมซ้ำๆ เป็นเวลานานและพบว่ามีอาการปวดบริเวณข้อมือ ปวดร้าวมาบริเวณนิ้วมือและเหน็บชาบริเวณนิ้วมือ อาจเสี่ยงโรคเส้นประสาทกดทับบริเวณมือ ซึ่งส่งผลกล้ามเนื้อมือฝ่อลีบ แนะควรรีบปรึกษาแพทย์เพื่อรับการรักษา

**นายแพทย์สมศักดิ์ อรรฆศิลป์ อธิบดีกรมการแพทย์** เปิดเผยว่า โดยปกติแล้วบริเวณข้อมือจะมีลักษณะเป็นช่อง (carpal tunnel) ภายในช่องจะประกอบไปด้วยเส้นเอ็นที่วิ่งไปยังนิ้วมือรวมถึงเส้นประสาทมีเดียน (median nerve) ซึ่งช่องนี้ จะถูกล้อมรอบไปด้วยกระดูกข้อมือ และแผ่นเนื้อเยื่อที่คลุมอยู่ด้านบนสุด หากมีภาวะที่ทำให้ช่องบริเวณข้อมือแคบลง เช่น แผ่นเนื้อเยื้อหรือเอ็นนิ้วมือเกิดการอักเสบหนาตัวขึ้น การบาดเจ็บของกระดูกข้อมือ กระดูกข้อมืองอกผิดปกติ หรือฮอร์โมนบางชนิดผิดปกติ ทำให้เกิดการกดเบียดที่เส้นประสาทและเส้นเลือดที่มาเลี้ยงเส้นประสาท ผู้ป่วยมักมาพบแพทย์ด้วยอาการปวดบริเวณข้อมือ ปวดร้าวมาบริเวณนิ้วมือ และเหน็บชาบริเวณนิ้วมือ แล้วค่อยๆเป็นมากขึ้นถ้ามีการใช้ข้อมือมาก หรือมีอาการชาในช่วงกลางคืน อาการชามักจะดีขึ้นหากผู้ป่วยเปลี่ยนท่าหรือสะบัดข้อมือ หากเส้นประสาทถูกกดทับเป็นเวลานาน ผู้ป่วยจะมีอาการอ่อนแรงของมือหยิบจับสิ่งของลำบาก หากไม่ได้รับการรักษาจะทำให้รบกวนชีวิตประจำวัน และหาก ยังปล่อยไว้เป็นเวลานานอาจทำให้เส้นประสาทเสียหายถาวรได้

**นายแพทย์ธนินทร์ เวชชาภินันท์ ผู้อำนวยการสถาบันประสาทวิทยา** กล่าวเพิ่มเติมว่า เป็นโรคที่พบได้บ่อย ในวัยกลางคน โดยทั่วไปมักพบว่าเพศหญิงเป็นโรคนี้ได้มากกว่าเพศชาย 3 เท่า อาการเหน็บชา หรืออาการปวดบริเวณมือ พบได้บ่อยเกิดได้หลายสาเหตุ แต่สาเหตุที่พบได้บ่อยสุดคือกลุ่มอาการเส้นประสาทมีเดียนถูกกดทับบริเวณมือ มักเกิดในผู้ป่วยที่ต้องใช้มือในท่าเดิมซ้ำๆเป็นเวลานาน เช่น งานแม่บ้าน หรืองานที่อาจมีการกระแทกบริเวณมือซ้ำๆ เช่น งานขุดเจาะ งานก่อสร้าง เป็นต้น ปัจจุบันคนส่วนใหญ่ใช้เวลาไปกับการทำงานสำนักงาน การเล่นเกม หรือใช้คอมพิวเตอร์ และโทรศัพท์มือถือ ทำให้ข้อมืออยู่ในท่างอหรือเหยียดมากเกินไปซ้ำกันเป็นเวลานานอาจเกิดภาวะโรคนี้ได้ การรักษาแพทย์ จะทำการซักประวัติ และอาจส่งตรวจการนำไฟฟ้าของเส้นประสาท ส่งตรวจทางรังสีวิทยาตามความจำเป็น เพื่อวินิจฉัย แยกโรคหาสาเหตุ ประเมินความรุนแรง และแนวทางการรักษาได้ถูกต้อง การรักษานั้นขึ้นอยู่กับความรุนแรงของโรค ผู้ป่วยควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวัน หลีกเลี่ยงหรือลดกิจกรรมการใช้มือหรือข้อมือ ใส่เฝือกพยุงข้อมือ เพื่อลดการเคลื่อนไหว ในผู้ป่วยบางรายอาจต้องทานยาลดการอักเสบและลดการปวดเส้นประสาท หากอาการผู้ป่วยไม่ดีขึ้นหรือรุนแรง แพทย์อาจใช้ยาฉีดกลุ่มสเตียรอยด์เฉพาะที่เพื่อลดการอักเสบ หรืออาจผ่าตัดแผ่นเนื้อเยื้อสลายพังผืดเพื่อลด การกดทับเส้นประสาท การผ่าตัดในปัจจุบันทำได้ทั้งผ่าตัดแบบเปิดและการผ่าตัดแบบส่องกล้อง ดังนั้น ผู้ป่วยควรมา พบแพทย์ตั้งแต่เริ่มมีอาการ หากพบว่าอาการเป็นมากจนกล้ามเนื้อมือลีบแล้ว การฟื้นตัวของการทำงานมือจะไม่ดี และอาจส่งผลกล้ามเนื้อมือฝ่อถาวร

 \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

 #กรมการแพทย์ #สถาบันประสาทวิทยา #โรคเส้นประสาทกดทับบริเวณมือ

 -ขอขอบคุณ-

 8 เมษายน 2564