

生活筆記

好好寶貝你的手--腕部隧道症簡介

中文系校友 賴曉萱

某醫院骨科

醫生：「你哪裡不舒服啊？」

病人：「醫生，我的手不知道為什麼又麻又痛的。」

醫生：「哦，是什麼情況下會麻的，這種情況有多久了？」

病人：「好幾年了吧，我也不記得是什麼時候開始的。只記得剛開始的時候，只是偶爾會麻，所以，我也不太在意。後來，情況越來越嚴重，晚上睡覺的時候就會又麻又痛，我常常被麻醒，常常要起來甩手，才會覺得好一點，根本沒辦法好好睡！」

醫生：「來，把你的手給我看看。」

醫生用扣診槌輕輕敲了敲患者的腕部

醫生：「怎麼樣，有什麼感覺？」

病人：「麻麻的，像被電到一樣。」

醫生碰了碰病患的姆指、食指、中指和無名指

醫生：「你痛的地方是不是這裡？」

病人：「是啊，醫生，你怎麼知道？」

醫生：「你呀，得的是『腕部隧道症候群』。」

病人：「『腕部隧道症候群』？」

醫生：「『腕部隧道症候群』又稱『腕隧症』，是常見的一種神經受到壓迫所造成的症狀。」

醫生：「在我們的手腕腹側那裡，有一個由腕骨和韌帶所構成的腕管，因為它看起來像個隧道，所以我們這樣稱呼它。在這個小小的隧道之中，有一條神經和很多條肌腱通過這裡。」

醫生：「那條神經叫『正中神經』，它的功用呢是掌管手掌的感覺和動作。如果這條神經有問題，就會影響到整個手掌的感覺和動作了。」

醫生：「會產生這個症候群有兩個原因：一種是腕隧道變窄，像是腕骨的骨折、退化、變形等等。另一種則是由於腕隧道內組織的發炎或增生所引起的，因為腕管是沒有辦法再擴張的，所以只要它周邊的組織發生腫脹，或是外傷引起腕隧道的狹窄，就會壓迫到正中

神經。」

醫生：「只要是手腕受過傷的、手腕常有過度操作的，像家庭主婦、打字人員或電腦工作者都很容易發生『腕部隧道症』，而其他如營養不良(尤其是缺乏維他命B的)、糖尿病、酗酒成癮、關節炎、懷孕、腎衰竭或是甲狀腺功能異常等等，都容易有『腕隧道症候群』的產生。」

醫生：「『腕部隧道症』在剛開始的時候，是在姆指、食指、中指和無名指的一半會有麻木感。有些病人會覺得拿東西的時候，手好像隔了一層外物。麻木感會在夜裡加重，病人會因手指麻木而清醒過來。如果你有這種症狀的時候，就要趕快來看醫生了。」

病人：「如果不管它會怎麼樣？」

醫生：「如果放著它不管，麻木的感覺就會變成疼痛，而且痛的地方不再只是局限手掌，而是會痛到肘部。但是，也有少數不一樣的病人，他們是感覺手部無力或動作不靈活，東西抓不住或常常掉東西。這種情況是肌肉萎縮，反而不會覺得很疼痛。」

醫生：「『腕部隧道症』發生在女性比男性多，大約7比3。雖然國外的好發的年齡是在四十到六十歲之間，但是，台灣人卻好發在三十歲左右，而且又因為台灣人常常忍耐，通常會拖上好幾年才來看醫生。有時候會因此錯失治療的好時機呢！」

病人：「兩隻手都會得『腕部隧道症』嗎？」

醫生：「一般來說兩隻手都會發生，其中，又以常用力的一手，症狀會比另一手嚴重。」

病人：「得了這種病要怎麼辦啊？」

醫生：「如果不嚴重的話，我們通常會開些藥給病人，但是最要緊的是要讓手多休息。很多罹患這種毛病的人，都是因工作中需要反覆性腕部活動或是搬重東西、提重物所引起的，所以，要特別注意避免從事這些工作。」

病人：「那，醫生，我的情況會不會很嚴重？」

醫生：「依你目前的狀況，還不會很嚴重，要是再嚴重一點，就要開刀囉。」

病人：「呼！幸好我還不用開刀。」

醫生：「其實開刀也沒什麼好可怕的。因為現在內視鏡的技術一日千里，動這種手術只要住兩天就行了，傷口不大，手術後的復原情況通常也都很理想。」

醫生：「要是開刀能治好的話還算是不錯，像上次我看過一個年青人，才二十幾歲，每天泡網咖，他的神經都已經壞死了，連開刀都救不回來。」

病人：「怎麼會這樣？醫生，我每天也要用電腦耶，該怎麼辦啊？」

醫生：「放心，只要注意手部姿勢，定時休息。不要長時間使用鍵盤和滑鼠就不會有事。如果真的需要長時間使用電腦的人，最好可以買個軟墊，以減少手的壓力。」

醫生：「總之，有關神經系統的病，拖越久就越難好；越早治療，好的越快且越完全，而且自82年12月起，勞保局已經有條件的將此病歸屬於職業病。所以，如果你的家人或朋友有手麻的症狀，記得要請他們去看醫生，不要放著不管，否則以後可就後悔莫及啦！」

醫生：「我等一下開個藥給你，就可以回家去了，記得要多讓手休息呀。」

病人：「我知道了，謝謝你，醫生。」

本文參考

1. 網路文章〈腕部隧道症簡介〉黃學仁，<http://neuro.wownet.net>，1999/04/15。
2. 《現代骨科診療室》，陳博光主編，台北正中書局出版，民國八十九年初版。
3. 《彩色人體解剖學》，橫地千仞/J. W. Wrohen著，詹央如譯，台北國豐出版社，民國八十一年第三版。

從林宗正先生贈現刊雜誌《National Geographic》談起

期刊組 施麗珠

2003年10月上旬，外文系的許聖瑤老師帶著友人林宗正先生到圖書館來，林先生有一批過期的《National Geographic》雜誌要贈送給圖書館，等我推著書車到圖書館的後門時，林先生很客氣的說這些雜誌很重，並主動的將它們搬上書車，推進了期刊組辦公室內，又將它卸下。從林先生一