

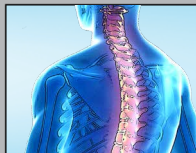
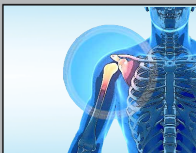


asia medical specialists
亞洲專科醫生



ISO 9001:2015
FS 550968

腕管综合症常见问题解答

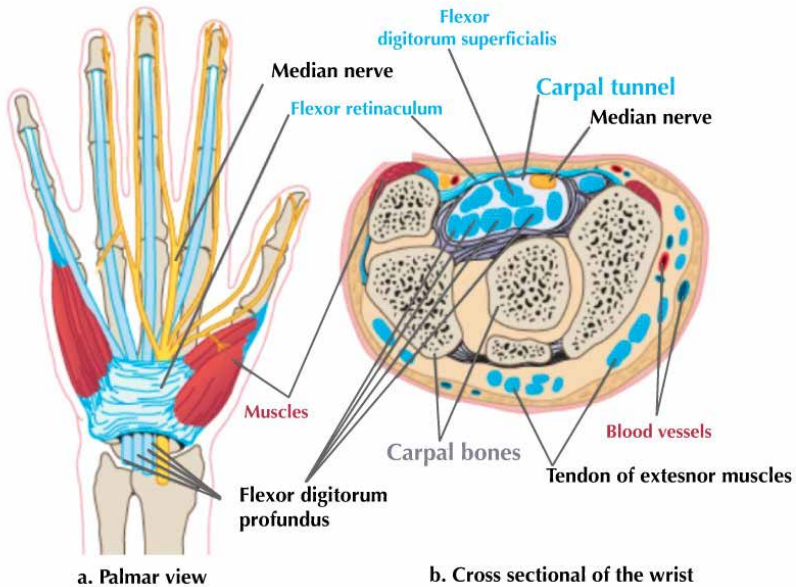


什么是腕管综合症？

腕管综合症（CTS）是指正中神经经过手腕的腕管而受压的症状。主要症状包括在**大拇指、食指、中指，无名指靠拇指侧感到疼痛，麻木和刺痛**等。症状通常会逐渐加重，尤其在夜间感觉明显。疼痛可能延伸到手臂。患者可能会出现握力不足的情况，而经过一段时间后，大拇指的肌肉（大鱼际肌肉）可能会逐渐萎缩。超过一半的案例中，双手都会受到影响。

腕管的结构

腕管是位于腕部前部的狭窄通道，几个肌腱和正中神经会由此通往手掌。腕管由两层组成：**掌深弓和浅层屈肌支持带**。掌深弓形成凹面，并和复盖于上方的浅层屈肌支持带形成一个管道。腕管中共有9组肌腱，被滑膜鞘和正中神经包围。正中神经掌皮支于腕管前延伸，在屈肌支持带的表层通过。



导致腕管综合症的成因是？

正中神经受压会导致腕管综合症。受压的原因可能来自**肿胀或任何导致腕管变窄**的情况。

导致肿胀的成因包括：

- 疾病，如甲状腺功能低下症，类风湿性关节炎和糖尿病等
- 重复性的手腕动作，特别是手腕向下弯曲（手低于手腕）
- 怀孕
- 滑膜炎，结晶沉积病变（痛风）
- 创伤
- 关节腱鞘囊肿，神经肿瘤
- 原因不明

如何诊断腕管综合症？

您的医生会询问您几个问题：

- 是否有任何健康问题，如关节炎，甲状腺机能减退和糖尿病等
- 手腕，手臂或脖子最近有否受伤
- 您的日常生活习惯以及最近进行有机会导致手腕受伤的活动

医生之后会检查您的颈部、肩部、手臂、手腕和手的感觉，力量和外观，亦有可能建议作进一步检查，如血液检查或电脑扫描。

如何进行治疗？

一旦确诊，如症状轻微，医生将建议非手术治疗。

您可以：

- 停止导致手腕麻痺和疼痛的活动。在活动之间延长手腕的休息时间

- 每小时用冰敷手腕1至2次，每次约10至15分钟
- 尝试服用非类固醇类消炎止痛药（NSAIDs）以缓解疼痛并减轻肿胀。
- 晚上戴上手腕夹板，为正中神经减压

透过超声波导引将**类固醇注射**到腕管中是一种常见的治疗方式，可加快复原。类固醇有助在数天内减少患者屈肌腱鞘和腕管内其他软组织的肿胀，为正中神经提供更多空间。32%的患者在单次注射后不需要接受后续治疗⁴。

当上述治疗失败时，手术便是患者的唯一选择。患者可能需要数周到数月的时间才有所改善。现时没有规例制定应何时进行手术，主要是取决于患者症状的严重程度，疾病的分期和风险因素。较年长的长期病患者、神经障碍患者和 斐伦式试验法(Phalen's test) 呈阴性的患者可能对手术没有良性反应²。患者越早开始治疗，消除症状并防止神经长期受损的机会越高。

手术程序 - 腕管松解术

为腕管的正中神经减压的手术方式有两种。如果患者在腕管内有肿块（如神经肿瘤或囊肿），传统的开放式方法是最好的选择。因手术较复杂，通常需全身麻醉。

在腕管内没有任何肿块的患者，现在较常用的是**腕关节镜手术**（ECTR），此手术被证明与传统的开放手术同样有效⁵。腕关节镜手术可以在局部麻醉（透过静脉注射）和轻微镇静下进行，与上消化道内窥镜检查（照胃镜）较相似。

麻醉步骤

1. 您会以背部平躺
2. 止血带（类似于血压测量的袖带）会套在进行手术的手臂上
3. 静脉导管（IV）将置入手上
4. 戴上止血带后，局部麻醉剂会由静脉导管注入前臂
5. 注射后5-10分钟，您会开始感觉麻痺和失去疼痛感，情况会大概持续45分钟
6. 在手术过程中，麻醉师会给予其他镇静剂，让您保持冷静和困倦

手术程序

1. 用消毒剂清洁手和手臂
2. 用无菌布复盖您的肘部到手指范围
3. 您会感觉到医生的触碰，但不会出现疼痛感
4. 医生会在手腕上做一个1厘米的横切口
5. 进入腕管后，医生将插入内窥镜检查管道
6. 在确认正中神经和屈肌腱后，一个小的手术刀会进入管道以释放浅屈肌腱
7. 手腕的切口会以缝合线缝合

术后护理

大多数进行腕关节镜手术的患者可于当日出院。手术的部位会以大块敷料复盖一至两周。患者通常不需要使用夹板。您应该在敷料复盖下，活动您的手指，并保持敷料干燥，直到下次约见医生。您将获处方口服止痛药在有需要时以减轻伤口疼痛。一至两周内需要复诊以检查伤口。

在康复期间可能出现的不适

释放腕管导致横腕韧带分裂，该韧带将在**3个月内愈合**。在韧带愈合之前，你会感到手掌鱼际疼痛（当你按压刚硬的表面时，手掌会感到疼痛）和握力不足。这些问题将会在手术后3个月痊愈。

手术风险

内窥镜或开放式腕管释放术具有较低的手术风险。整体并发症发生率低于1%。伤口感染率为0.32%¹。其余潜在的并发症较罕见，包括未完全释放腕横韧带或正中神经的掌皮支、反射性交感失养症、不美观的增生性疤痕、浅掌弓、屈肌腱弓弦和屈肌腱粘连⁶。

手术成效

其中一项长期追踪性研究显示，93.8%的患者表示麻痺感完全消退，3.8%的患者表示出现持续性麻痺，而2.5%的患者则表示反复出现麻痺的情况³。

如何预防腕管综合症复发？

维持整体健康、保持健康的体重、不要抽烟、恒常运动去保持强壮和灵活的身体。如果您有长期病患，如关节炎或糖尿病，请遵照医生的建议，以控制病情。

您可以护理您的手腕和手，包括：

- 尽量保持手腕自然状态
- 使用整个手（不仅是手指）去抓握东西
- 打字时，请保持手腕伸直（自然）的姿势，双手略高于手腕
- 双臂放在身旁时，放松肩膀
- 进行重复性动作时交替使用双手

参考文献

1. Werner BC, Teran VA, Deal DN. Patient-Related Risk Factors for Infection Following Open Carpal Tunnel Release: An Analysis of Over 450,000 Medicare Patients. *Hand Surg Am.* 2017 Oct 18. pii: S0363-5023(16)30628-1. doi: 10.1016/j.jhsa.2017.09.017.
2. Fakhouri F, Alsukhni RA, Altunbi B, Hawoot Z, Dabbagh R. Factors Correlated with Unfavorable Outcome after Carpal Tunnel Release Surgery. *Asian J Neurosurg.* 2017 Oct-Dec;12(4):670-673. doi: 10.4103/ajns.AJNS_3_15.
3. Tang CQY, Lai SWH, Tay SC. Long-term outcome of carpal tunnel release surgery in patients with severe carpal tunnel syndrome. *Bone Joint J.* 2017 Oct;99-B(10):1348-1353. doi: 10.1302/0301-620X.99B10.BJJ-2016-0587.R2
4. Evers S, Bryan AJ, Sanders TL, Gunderson T, Gelfman R, Amadio PC. Corticosteroid Injections for Carpal Tunnel Syndrome: Long-Term Follow-Up in a Population-Based Cohort. *Plast Reconstr Surg.* 2017 Aug;140(2):338-347. doi: 10.1097/PRS.0000000000003511.
5. Gümüştaş SA, Ekmekçi B, Tosun HB, Bekler H. Similar effectiveness of the open versus endoscopic technique for carpal tunnel syndrome: a prospective randomized trial. *Eur J Orthop Surg Traumatol.* 2015 Dec;25(8):1253-60. doi: 10.1007/s00590-015-1696-0. Epub 2015 Aug 30.
6. MacDonald RI, Lichtman DM, Hanlon JJ, Wilson JN. Complications of surgical release for carpal tunnel syndrome. *J Hand Surg Am.* 1978 Jan;3(1):70-6.

手、腕及肘部

- 手部常见的疾病

脊椎

- 腰椎管狭窄症常见问题
- 诊断腰背痛常见的问题
- 颈椎间盘突出或退化的治疗方法
- 骶髂关节疼痛常见问题

肩部

- 这真是凝肩吗？

髋部及盆骨

- 股骨髓臼撞击常见问题
- 骶髂关节疼痛常见问题
- 髋臼异常的常见问题
- 选择各类髋关节置换手术常见问题

膝部

- 前十字韧带的常见问题
- 半月板再生微创手术：植入Actifit 聚氨酯支架
- 半月板常见问题解答：撕裂、修复及移植
- 生物膝关节置换手术常见问题
- 膝部关节炎常见问题
- 膝关节软骨损伤常见问题

足部及踝部

- 拇囊炎常见问题
- 足踝微创手术
- 足踝扭伤常见问题
- 阿基里斯跟腱病常见问题

儿童骨科

- 脊柱侧弯：普遍但常被误解的疾病

此文章原文由亚洲专科医生以英文撰写

© 2019 亚洲专科医生，版权所有