

มือชา ปัญหาที่พบได้ในคนทำงานออฟฟิศ

นำเสนอเมื่อ : 28 มิ.ย. 2553

มือชาเท้าชา เป็นปัญหาสุขภาพอย่างหนึ่งที่มีมักเกิดกับคนในวัยทำงาน หรือผู้ที่ต้องนั่งทำงานประจำออฟฟิศทำงานนั่งโต๊ะใช้คอมพิวเตอร์นาน ๆ

นพ.กวี ภัทราดุลย์ ศัลยแพทย์ทางมือและจุลศัลยกรรม โรงพยาบาลเวชธานี ให้ข้อมูลว่า "คนที่ต้องนั่งทำงานอยู่ท่าเดิมนาน ๆ ก็อาจมีโอกาสมือเท้าชาได้มากกว่าปกติบ้าง จากการที่เส้นประสาทโดนกดทับ ที่พบบ่อยคือ บริเวณข้อมือ จากการที่ข้อมืออยู่ในท่าแอ่น หรืองอนาน ๆ เช่น การใช้เมาส์ หรือพิมพ์งาน เป็นต้น"

อาการมือเท้าชาในคนทำงาน เกิดจากการที่เส้นประสาทที่พาดผ่านบริเวณข้อมือถูกกดทับ ซึ่งเส้นประสาทนี้จะผ่านจากแขนไปยังข้อมือ เพื่อไปรับความรู้สึกที่บริเวณมือ โดยทอดผ่านบริเวณข้อมือและลอดผ่านเอ็นที่ยึดบริเวณข้อมือ อาจมีสาเหตุบางประการที่ทำให้เส้นประสาทนี้ถูกกดทับได้ จึงทำให้มือชา ร่วมกับมีอาการปวดชา ราวไปยังท่อนแขนหรือต้นแขนได้ และบางคนพบว่ามือข้างที่เป็นอ่อนแรงหยิบจับสิ่งของไม่ถนัด ถ้าทิ้งไว้จะพบว่า กล้ามเนื้อบริเวณโคนนิ้วหัวแม่มืออาจจะแฟบลง เมื่อเทียบกับมืออีกข้างหนึ่ง พบในเพศหญิงมากกว่าชาย ในช่วงระหว่างวัย 30-60 ปี

ปัจจัยที่อาจก่อให้เกิดอาการมือเท้าชาได้

การกระแทกที่บริเวณข้อมืออยู่เป็นประจำ เช่น ใช้เครื่องตัดหญ้า เครื่องเจาะสกรู กำไม้เทนนิส ไม้กอล์ฟ

กระดูกข้อมือหัก หรือการหลุดเคลื่อนของข้อ

โรคไขข้ออักเสบ เช่น รูมาตอยด์ เก๊าต์

คนที่เป็นเบาหวาน กลุ่มไทรอยด์บกพร่อง

ภาวะบวมน้ำจากโรคไต และตับ

ภาวะตั้งครรภ์

คนที่มีการเปลี่ยนแปลงฮอร์โมนจากการหมดประจำเดือน

ความอ่อนเป็นสาเหตุให้เกิดอาการมือชาหรือไม่

เดิมเชื่อว่าความอ่อนน่าจะเป็นเหตุปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคด้วย แต่ปัจจุบันยังไม่พบหลักฐานยืนยันชัดเจน จึงเชื่อว่า ไม่น่าจะมีความสัมพันธ์กัน

อาการมือเท้าชาที่อาจสังเกตได้ถึงความผิดปกติอย่างชัดเจน ซึ่งควรมาพบแพทย์ คือ อาการเริ่มแรกผู้ป่วยจะมีอาการชานิ้วมือ ซึ่งมักจะเป็นที่นิ้วกลางและนิ้วนาง รวมทั้งนิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือชาได้ เริ่มแรกอาการมักจะชาตอนกลางคืน สะบัดข้อมืออาการจะดีขึ้น หรือชาตอนทำงาน ต่อมาอาการชาจะเป็นมากขึ้นและบ่อยขึ้น จนกระทั่งชาเกือบตลอดเวลา มักจะมีอาการปวดตื้อ ๆ รวดควยที่มือและแขน ร่วมกับอาการชา นอกจากนี้ ผู้ป่วยจะไม่ค่อยมีแรง มีของหลุดจากมือโดยไม่ได้ตั้งใจ ถ้าเป็นนาน ๆ โดยไม่ได้รับการรักษาจะมีอาการอู้งมือตามข้างเล็บได้

รักษาอย่างไร

การรักษาอาการมือชาที่มาจากการกดทับเส้นประสาท มีทั้งวิธีไม่ผ่าตัด และวิธีผ่าตัด โดยการรักษาวิธีเบื้องต้นโดยการไม่ผ่าตัด ลดความดันในโพรงข้อมือ ได้แก่

การตามข้อมือ พบว่า ถ้าให้ข้อมืออยู่หนึ่ง ๆ ตรง ๆ จะมีความดันในโพรงข้อมือต่ำสุด ซึ่งจะทำให้เลือดไหลไปเลี้ยงเส้นประสาทดีขึ้น ถ้าเป็นระยะแรก (พังผืดยังไม่หนามากนัก จะได้ผลค่อนข้างดี)

ปรับการใช้ข้อมือในการทำงานและชีวิตประจำวันให้ถูกต้อง พบว่า การทำงานที่ต้องใช้ข้อมือกระดกขึ้น หรืองอข้อมือซ้ำ ๆ กันนาน ๆ รวมทั้งงานที่มีการสั่นกระแทก จะทำให้ความดันในโพรงข้อมือสูงขึ้นได้ การปรับอุปกรณ์การทำงานให้ถูกต้องตามหลักอาชีวศาสตร์ จึงเป็นสิ่งที่จำเป็น

การให้ยาต้านโรครุมมาตอยด์ จะช่วยลดความดันในบริเวณข้อมือได้ ในรายที่เป็นโรคนี้แบบทุติยภูมิ เช่น จากภาวะรูมาตอยด์ และมีเยื่อหุ้มเอ็นหนาตัวขึ้น

ถ้าอาการเป็นมากขึ้น แพทย์จะแนะนำให้ฉีดยาสเตียรอยด์ เข้าไปในบริเวณที่เส้นประสาททอดผ่าน ซึ่งยานี้จะแพร่กระจายไปยังบริเวณเยื่อหุ้มข้อ และเส้นเอ็นที่มีการอักเสบ และบวม ทำให้อาการบวมยุบลง การกดเส้นประสาทจะน้อยลง ปริมาณของยาที่ใช้ฉีดไม่มากนักและไม่มียาอันตรายที่รุนแรง

การรักษาด้วยวิธีการเหล่านี้จะได้ผลดี ในกรณีที่เส้นประสาทไม่ถูกกดทับมากนัก ถ้าอาการยังไม่ดีขึ้น จำเป็นต้องรักษาด้วยการผ่าตัด โดยตัดเอาส่วนของพังผืด เส้นเอ็นในสวนที่กดทับเส้นประสาทออก หลังผ่าตัดอาการก็จะดีขึ้น อาการปวดลดลง อาการชาลดลง แต่อาจไม่ถึงกับหายสนิทยังต้องใช้เวลาอีกสักกระยะหนึ่ง

ยารับประทานที่มักนิยมใช้คือ ยาด้านการอักเสบชนิดไม่ใช้สเตียรอยด์และยาบำรุงเส้นประสาท

อาการมือชา ถ้าไม่ได้รับการรักษาและปล่อยทิ้งไว้นาน ๆ จนส่งผลให้เกิดอาการรุนแรงได้นั้น คือ การที่กล้ามเนื้อบริเวณอุ้งนิ้วหัวแม่มือลีบไป และทำให้กำลังมือลดลง

คำแนะนำถึงวิธีบรรเทาอาการ หรือวิธีปฏิบัติตัวให้ห่างไกลจากอาการมือชา

หลีกเลี่ยงการใช้งานมือในลักษณะเกร็งนาน ๆ

ควบคุมหรือรักษาโรคประจำตัว โดยเฉพาะเบาหวานให้ดี

การใช้ยาลดอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ชนิดรับประทานมักจะได้ผลดี โดยอยู่ในดุลพินิจของแพทย์

บางรายอาจต้องใช้อุปกรณ์ช่วยตามข้อมือชั่วคราว

อย่างไรก็ตาม อาการมือเท้าชาอาจมีสาเหตุมาจากระบบประสาท จึงควรเข้ารับการตรวจ และพบแพทย์ที่ศูนย์เฉพาะทางสมองและระบบประสาทด้วย เพื่อหาแนวทางรักษาที่เหมาะสม

ขอขอบคุณข้อมูลจาก

[กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย](#)