



### 成大職醫科漫談職業病~腕隧道症候群

#### 腕隧道症候群好發於哪些人?

腕隧道症候群是常見的職業病，常見於長期從事腕部反覆性單調動作之作業、長時間用力握緊或反覆抓取物品之作業、腕部經常須維持不自然姿勢操作之作業、必須直接對腕道施加壓力之作業及使用振動手工具之作業（常見於打電腦、玩電動遊戲收銀機櫃台作業、木匠、會計師、生產線裝配、紡織業工作等。）

#### 何謂腕隧道症候群?

腕隧道是由腕骨和纖維組織所形成的，通常位於手腕的掌面。由於骨是凹形的，頂部有環腕韌帶蓋住，成為隧道。在隧道中，有正中神經、屈指肌群及屈拇長肌的肌腱通過，當覆蓋過緊、肌腱發炎或其它因素壓迫到隧道中間的正中神經，即造成腕隧道症候群。

#### 腕隧道症候群症狀為何?

有關腕隧道症候群症狀通常為：手部（拇指、食指、中指及無名指之橈側）疼痛、灼熱、刺痛及麻木感，但並不侵犯小指，此疼痛在晚上或睡醒時特別明顯，患者常需要用力擺動手腕或摩擦手指，以求症狀緩解，嚴重者可看到大拇指肌肉萎縮及無力。

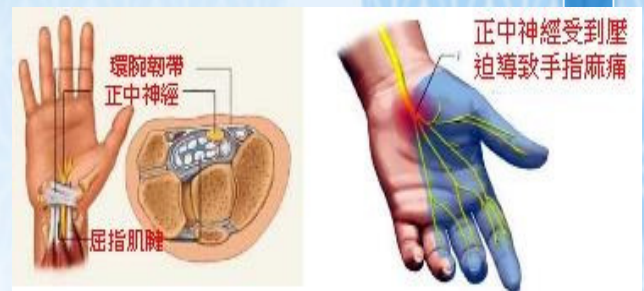
#### 有了腕隧道症候群該怎麼辦?

輕度腕隧道症候群可以採保守療法，治療方法包括避免過度手腕動作、服用抗發炎藥以及佩戴手腕護具。使用手腕護具可減少過度手腕動作，必須持續使用2-4周。對於嚴重的腕隧道症候群或是對保守療法反應不佳的病患，必須考慮外科手術切開腕隧道之韌帶以減輕正中神經的壓迫。

**※預防是最好的治療，適宜的腕部保護方法可減低在家中和工作中的危險性。**

#### 如何懷疑自己有職業病：

- 症狀發生的時間是否與工作有關？
- 工作後症狀會惡化？假日時症狀會緩解？
- 從事同樣工作的同事，是否也有相同症狀？



#### 成大職醫科門診時間

	週一	週二	週三	週四	週五
上午		▲	▲	▲	▲
下午	▲		▲	▲	▲

**★罹患職業病記得向勞保局提出醫療及傷病給付的申請~~別讓您的權益睡著!!**

免費諮詢專線：06-2353535分機4937、4939