

# มือชา ปัญหาที่พบบ่อย

ศ.นพ.ภานุพันธ์ ทรงเจริญ

ภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

## เคยไหมที่มีอาการมือชา สาเหตุเกิดจากอะไร จะมีวิธีป้องกันและรักษาได้หรือไม่ มีคำตอบค่ะ

มือชา ปัญหาที่พบบ่อยในผู้ป่วยวัยกลางคน โดยมากมักเกิดกับเพศหญิงมากกว่าชาย เกิดจากการใช้งานของมือในลักษณะที่ต้องมีการกระดกข้อมือ หรือก่ายัดนิ้วมือตลอดวัน ซึ่งกลุ่มที่พบได้แก่ แม่ครัว ช่างทำผม แม่บ้านทำความสะอาด กวาดบ้าน หรือคนทำงานในออฟฟิศที่ต้องรับโทรศัพท์ ใช้คอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ๆ และกลุ่มผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวาน โรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ หลังกดปุ่มตัวอักษร ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง ผู้ป่วยที่มีข้อต่อกระดูกคอเสื่อม รวมถึงการขาดวิตามินบี จะมีปัจจัยที่ส่งเสริมให้เกิดมือชาได้

อาการ จะเริ่มชาที่ฝ่ามือและนิ้วมือ ในขณะที่ใช้มือทำงานอย่างต่อเนื่อง และถ้าเป็นมากอาจมีอาการชาจนเป็นเหน็บในขณะที่ไม่ได้ใช้งาน และมีอาการปวดตื้อนกลางคืนจนต้องตื่นขึ้นมากลางดึกเพื่อขยับมือหรือบีบนวดฝ่ามือ และถ้าปล่อยไว้นานจะมีการอ่อนกำลังของมือ หยิบจับสิ่งของแล้วร่วงหล่น จนถึงขั้นมีการฝ่อลีบของกล้ามเนื้อในที่สุด

สาเหตุของมือชา ส่วนมากเกิดจากการหนาตัวของเอ็นยึดกระดูกบริเวณข้อมือ หรือที่บริเวณอุโมงค์ข้อมือ เอ็นนี้จะไปกดรัดเส้นประสาทที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อที่ฝ่ามือ และเส้นประสาทที่ทำหน้าที่รับความรู้สึกที่ฝ่ามือ การเคลื่อนไหวของข้อมือมาก ๆ จะทำให้เกิดการระคายมากขึ้น

สำหรับการดูแลป้องกัน ต้องเริ่มจากลดการใช้งานข้อมือที่ทำงานหนัก ๆ ปรับท่าทางการทำงานของมือให้เหมาะสม ระวังการทำงานข้อมือจะต้องไม่งอมากจนเกินไป และใช้อุปกรณ์ช่วยประคองข้อมือสำหรับคนที่ใช้คอมพิวเตอร์เพื่อให้ข้อมือมีที่พัก เมาส์ที่ใช้ก็ต้องมีขนาดพอดีมือ ไม่เล็กจนเกินไป เพราะจะทำให้ข้อมือเกร็งมากขึ้น

ส่วนการรักษา ถ้าผู้ป่วยอาการไม่รุนแรง จะให้ยาต้านการอักเสบของเส้นเอ็นและเส้นประสาท การให้วิตามินบี จนถึงขั้นสุดท้าย คือ การผ่าตัดเอ็นที่ไปกดรัดเส้นประสาทนั้น ฉะนั้นการดูแล ป้องกัน และถนอมข้อมือ เพื่อให้เราได้ใช้งานนาน ๆ จึงเป็นสิ่งสมควรปฏิบัติ หากใช้งานข้อมือที่ผิดท่า ผิดวิธี อาจนำมาซึ่งการรักษาที่ซับซ้อนมากขึ้น