



"มือชา"

ปัญหาแม่บ้านคนขยัน



 หมอชวนรู้





หมอชวนรู้



มือชา

ปัญหาแม่บ้านคนขยัน

แม่บ้านหลายคนคงเคยประสบปัญหาอาการชาเวลาใช้งานมือต่อเนื่อง เช่น เตรียมอาหาร กวาดบ้าน แต่พอพักหรือสะบัดมือ อาการก็ดีขึ้น อาจคิดว่าเป็นเรื่องเล็กน้อยไม่เป็นอะไร เลยปล่อยไว้หลายเดือนหรือหลายปี



สาเหตุของอาการชามือ ที่พบบ่อยเกิดจากเส้นประสาทถูกกดทับบริเวณอุโมงค์ข้อมมือ หรือ carpal tunnel syndrome ซึ่งช่วงแรกที่เริ่มเป็น จะมีอาการชาบริเวณนิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้ นิ้วกลาง หรือทุกนิ้ว โดยที่อาการเป็นๆหายๆ มีอาการมากขึ้นเวลาใช้มือทำงาน เช่น **ทำงานบ้าน** **กำของแน่นๆ** **งอข้อมือนาน ๆ** หรือ **เวลานอนหลับ** **จับของที่ลื่น** เช่น **เวลาขี่รถจักรยานยนต์** อาการดีขึ้นเมื่อสะบัดมือหรือพักการใช้งาน เมื่ออาการเป็นมากขึ้นผู้ป่วยจะมีอาการชาตลอดเวลา และตามมาด้วยกล้ามเนื้อที่มือฝ่อลีบ อ่อนแรง หยิบจับของหล่น

นอกจากนี้บางคนมีอาการปวดที่มือหรืออาจลามมาถึงแขนได้ ซึ่งอาการชานี้แม้ไม่ได้เป็นโรคร้ายแรง ไม่ได้สัมพันธ์กับโรคทางสมอง อัมพฤกษ์ อัมพาต แต่การรบกวนการใช้งาน รบกวนชีวิตความเป็นอยู่และคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยได้จึงแนะนำให้ปรึกษาแพทย์ไม่ว่าจะเป็นแพทย์ทั่วไป แพทย์เฉพาะทาง เช่น แพทย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู ศัลยแพทย์กระดูกและข้ออายุรแพทย์ระบบประสาท ที่ท่านสามารถเข้าถึงได้





มือชา

ปัญหาแม่บ้านคนขยัน

แพทย์จะทำการซักประวัติและตรวจร่างกาย เพื่อให้การวินิจฉัย เนื่องจากยังมีสาเหตุอื่น ๆ ที่ทำให้มือชาได้ เช่น เส้นประสาทส่วนปลาย อักเสบ/เสื่อมการทำงาน นอกจากนี้แพทย์อาจส่งตรวจเพิ่มเติม เช่น ไฟฟ้าวินิจฉัย (Electrodiagnosis) เพื่อประเมินการทำงานของเส้นประสาท การตรวจนั้นไม่ได้น่ากลัว ไม่ต้องอดอาหาร มาก่อนตรวจ แพทย์ที่ตรวจจะทำการกระตุ้นไฟฟ้าบริเวณข้อมือ ข้อพับแขน ท่านจะรู้สึกมีไฟฟ้าเข้าบริเวณที่กระตุ้น แต่ไฟนั้น ไม่ได้อันตรายต่อร่างกาย หากผลตรวจการทำงานของเส้นประสาทผิดปกติอาจมีการตรวจโดยใช้เข็มตรวจที่ กล้ามเนื้อเพิ่มเติมซึ่งการตรวจนี้จะให้ข้อมูล ประกอบการวินิจฉัยและวางแผนการรักษาต่อไป



การรักษา หากยังไม่เป็นไม่มาก **แพทย์จะแนะนำให้ พักการใช้งานมือ (ทำงานบ้านให้น้อยลง)** อาจให้อุปกรณ์ตามข้อมือร่วมกับการให้ยา หากไม่ดีขึ้นหรืออาการเป็นมากพอสมควรแพทย์อาจฉีดยาเฉพาะที่เข้าไปในบริเวณอุโมงค์ข้อมือ และสุดท้ายอาจพิจารณาผ่าตัด ซึ่งการผ่าตัดเป็นการผ่าตัดเฉพาะที่มักไม่ต้องวางยาหรือนอนโรงพยาบาลล่วงหน้า หลังตัดไหมท่านจะสามารถใช้งานมือได้ตามปกติ หากต้องการข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการผ่าตัด แนะนำให้สอบถามแพทย์ ที่ทำการผ่าตัด จะเห็นว่าเรื่องมือชาไม่ใช่เรื่องน่ากลัว แต่ก็ไม่ควรเพิกเฉยละเลย หวังอยากเห็นแม่บ้านทุกท่านใช้งานมือทำสิ่งที่ตัวเองรักไปได้นาน ๆ