



دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سیرجان
بیمارستان ثامن الحجج

(آموزش به بیمار)

تونل کارپال



آخرین بازنگری فروردین ۱۴۰۵

در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر با سایت بیمارستان تماس حاصل
نمائید.

Samenalhojajhp.sirums.ac.ir/fa

درد و بی حسی هنگام شب هم از علائم
شایع آن است. دردهای شبانه عموماً به
خاطر خم بودن یا با بودن طولانی مدت
مچ دست در زیر سر یا بالشت فرد اتفاق
می افتد.

کارهای معمول روزانه مثل رانندگی،
نگه داشت فنجان و تایپ کردن هم
ممکن است درد را بدتر کند.

درد و بی حسی گاهی اوقات با ماساژ
دادن دست و تکان دادن آن، بهتر می
شود.

راه های پیشگیری از سندروم
تونل کارپال

✓ ملایم تر کار کنید.

✓ بین کار به خودتان

استراحت بدهید.

مراقبت از زخم:

✓ پانسمان زخم با توجه به نظر پزشک
معالجه تعویض شود. هرگونه
ترشحات عفونی و چرکی و یا آبکی
باید به پزشک گزارش شود.

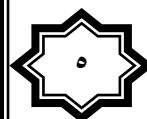
✓ سیگار کشیدن التیام زخم را به تأخیر
می اندازد، بنابراین سیگار کشیدن را
ترک نمایید.

✓ رژیم غذایی متنوع شامل میوه ها و
سبزیجات تازه و مواد پروتئینی در
التیام زخم کمک کننده هستند.

✓ فعالیت: فعالیت نسبی داشته باشید از
برداشتن اجسام سنگین و وارد کردن
فشار و وزن زیاد بر روی دست
خودداری کنید

✓ در صورت بی حسی در انگشتان و گزگز
سریعاً مراجعه کنید

منبع: پرونر سودارث (داخلی جراحی)



سندروم تونل کارپال

گیر افتادگی و فشرده شدن عصب در داخل تونل کارپ می باشد. این سندروم همچنین به سندروم تایپیست ها معروف است!

این عصب حس انگشت شست، انگشت اشاره، وسط و بخشی از انگشت حلق را فراهم می کند. همچنین حرکت عضلاتی که به انگشت شست می روند را نیز امکان پذیر می کند. سندروم تونل کارپال می تواند در هر دو دست اتفاق بیوفتد.

ورم یا التهاب در محل مچ دست باعث فشردگی عصب می شود و تونل کارپال را ایجاد می کند. این فشردگی می تواند منجر به حس گزگز، ضعف و بی حسی در سمت انگشت شست بشود.

این سندروم، سندرومی نسبتا شایع است و خاتم ها را ۲ برابر بیشتر آقایان درگیر می کند. بیشتر افراد درگیر میانگین سنی ۵۴ سال را دارند.

عوامل بوجود آورنده سندروم تونل کارپال چیست؟

❖ دیابت

❖ بد عملکردی تیروئید

❖ تجمع آب در بدن در دوران بارداری یا

یائسگی

❖ فشار خون بالا

❖ بیماری های خود ایمنی مثل روماتیسم

مفصلی

❖ (یا آرتريت روماتوئيد)

❖ شکستگی یا ضربه به مچ دست

❖ سندروم تونل کارپال می

تواند در اثر کشیدگی مکرر

تشدید و بدتر بشود. حرکت

بیش از حد مچ دست می تواند

باعث فشردگی یا التهاب عصب

مدین دست بشود.

❖ موقعیت مچ دست شما زمانی

که از موس یا کیبورد استفاده

می کنید.

❖ هر حرکت تکراری که در آن

مچ دست بیش از حد در حالت

کشیده قرار دارد مثل تایپ

کردن

سندروم تونل کارپال چه علائمی دارد؟

این علائم معمولا در نتیجه

فشردگی در مسیر عصب ایجاد

می شود. دست شما ممکن است

در طول روز مکررا به خواب

برود و اشیاء از دست شما بی

افتد. دیگر علائم شامل:

درد، بی حسی و گزگز در قسمت

هایی که توسط این عصب تغذیه

می شوند؛ یعنی، در انگشت های

شست، اشاره، وسط و انگشت

حلق در سمت کف دست، احسا

س می شود. این علائم می تواند

در همه ی این انگشتان باشد یا

فقط در یک یا چندتای آنها باشد.

