



患者及照护者教育

## 腕管综合症

本信息介绍了什么是腕管综合症。此外，还说明了一些常见的病因和症状，以及如何治疗。

### 关于腕管综合症

腕管是手腕上的一条狭窄通道，用于保护正中神经和其他组织（见图 1）。正中神经是从前臂延伸到手掌的神经。该神经可以使您的拇指和三个中指产生感觉。

腕管综合症是指腕管中的组织肿胀并压迫正中神经。该情况会使手部感到疼痛或麻木。有些人的腕管很小，因此更容易罹患腕管综合症。

### 腕管综合症的成因

导致腕管肿胀的原因包括：

- 反复做相同的手腕动作。
- 用力活动手腕。
- 腕部有肿块或增生（如肿瘤或囊肿），压迫正中神经。

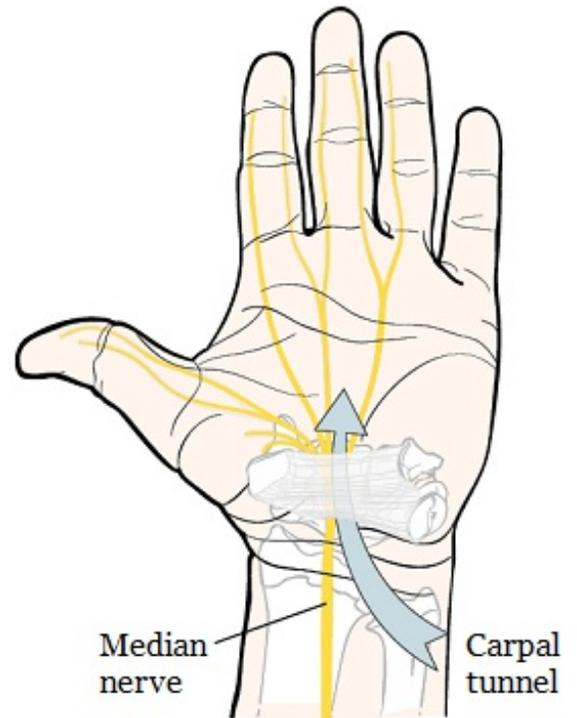


图 1. 腕管

- 手腕受伤（例如脱臼、扭伤或折断手腕）。
- 饮食中缺乏足够的维生素 B6。
- 使用芳香酶抑制剂。这是一种用于治疗乳腺癌的药物。使用该药可能会导致关节疼痛。
- 家族中有腕管综合症病史。
- 存在健康问题，如：
  - 关节炎（关节疼痛、肿胀和僵硬）。
  - 肾功能衰竭（肾脏无法发挥正常功能）。
  - 肝脏疾病。
  - 甲状腺功能减退。甲状腺功能减退指甲状腺无法分泌足够的甲状腺激素。
  - 肥胖（体内脂肪含量过高且不健康）。
  - 淀粉样变性。这是一种蛋白质在器官中堆积的疾病。
  - 肢端肥大症。这是一种使骨骼生长增大超过正常情况的疾病。

## 腕管综合症的症状

您可能只有一种腕管综合症的症状（体征），也可能会有一些或多种症状。您的症状会随着时间推移而变化。

症状通常出现在手部、手腕和手指。常见症状包括：

- 疼痛。

- 烧灼感。
- 麻木和刺痛（轻微刺痛或戳痛），通常出现在拇指、食指和中指。
- 虚弱无力。
- 无法握拳。
- 僵硬。

## 腕管综合症的诊断

为了确定您是否患有腕管综合症，医疗保健提供者将进行以下操作：

- 查看您的健康史。
- 对您进行体检。
- 根据需要进行肌肉和神经检查。这类检查称为神经传导研究和肌电图 (EMG)。

医疗保健提供者还可能会要求您进行血液检查和 X 光检查。进行这些检查是为了排除引起疼痛和肿胀的其他可能原因。

## 腕管综合症的治疗

有一些治疗可以帮助缓解腕管综合症的症状。症状改善或消失所需的时间因人而异。

治疗的主要目的是减轻正中神经所受的压力，从而改善手部的感觉。治疗的另一个目标是找出导致腕管综合症的原因。

## 治疗类型

接受哪种治疗取决于出现症状的时间长短。还取决于症状的严重程度。请与您的医疗保健提供者讨论最适合您的治疗方法。

根据您的症状，医疗保健提供者可能会建议您采取以下治疗方法：

### 预防进一步疼痛和肿胀的治疗

- **让手腕休息。** 让手腕休息有助于减轻正中神经受到的压力。停止或改变任何使症状加重的手腕运动也会有所帮助。
- **佩戴腕夹板。** 腕夹板是一种支撑装置，可以保护您的手和手腕，防止其移动。该装置能使您的手腕保持中立位置（不向上或向下弯曲），不会造成劳损。佩戴腕夹板有助于减轻压迫正中神经的肿胀。医疗保健提供者将告知您如何佩戴腕夹板。

### 减轻疼痛和肿胀的治疗方法

- **与物理治疗师 (PT) 或职业治疗师 (OT) 合作。** 医疗保健提供者可能会建议您与 PT 或 OT 合作，他们可以：
  - 提供建议，告诉您如何改变可能导致劳损的习惯。
  - 固定腕夹板，使其贴合。还会指导您如何在佩戴夹板的情况下进行日常活动。
  - 告诉您如何在不压迫正中神经的情况下移动或握住手部。
  - 教您如何在康复过程中锻炼手部和手腕。
- **服用非甾体抗炎药 (NSAID)。** 常见 NSAID 如下：
  - 布洛芬 (Advil<sup>®</sup>, Motrin<sup>®</sup>)

- 萘普生 (Aleve<sup>®</sup>, Naprosyn<sup>®</sup>)
- 塞来昔布 (Celebrex<sup>®</sup>)
- 美洛昔康 (Mobic<sup>®</sup>)
- 双氯芬酸 (Voltaren<sup>®</sup>)

NSAID 可能会导致一些副作用。 请询问医疗保健提供者了解这些药物对您是否安全。

如果这类治疗方法无效，医疗保健提供者可能会建议您：

- 向腕管内注射类固醇。 如果尝试了其他治疗方法后疼痛仍未消失，您可以进行类固醇注射。 注射类固醇可在数周或数月内缓解疼痛和肿胀。
- 接受腕管手术。 如果其他治疗方法无效，可以进行手术治疗。 如果您的手部或手腕疼痛难忍，活动不便，手术将有所帮助。 手术的目的在于释放正中神经的压力，减轻疼痛。

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

有关更多资源，请访问 [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe)，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

---

Carpal Tunnel Syndrome - Last updated on June 6, 2022

Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利