

اکنون شده وقتی طولانی مدت گوشی تلفن یا چادرتون را نگه داشته‌اید، احساس کنید دستتان خواب رفته و یا سنگین شده است؟! یا صبح‌ها که از خواب بیدار می‌شوید و حتی شب‌ها هنگام خواب، احساس سوزن سوزن و بی‌حس شدن دست‌ها بطوری که نتوانید براحتی دست خود را مشت یا باز کنید، را تجربه کرده‌اید؟!

به گزارش خبرنگار وبدا، این حالت خواب رفتن دست گاهی با علایمی مانند گزگز و مورمور و درد انگشتان همراه می‌شود اما بیشتر این علایم به سرعت رفع می‌شود و فقط برای رفع آن باید به آرامی دست را باز و بسته کنید و بطورکلی برای پیشگیری از خواب رفتن دست‌ها موقع خواب توصیه می‌شود که هنگام خواب، دست‌ها را زیر بالش یا سر قرار ندهید، روی دست‌ها نخوابید، زیرا این امر موجب قطع گردش خون می‌شود، کف دست را هنگام خوابیدن مشت نکنید و باز بگذارید، ورزش‌های مخصوص برای تقویت شانه، گردن و دست‌ها را انجام دهید. از بالش‌های نرم‌تر استفاده کنید، از بالش زیر زانو هم استفاده کنید و به پشت بخوابید.

این درحالیست تنها در مواردی که علایم شدید شده و احساس می‌کنید انگشت شست و سیاه گیر خوبی ندارد و امکان افتادن اجسام از دست وجود دارد، به این حالت سندرم "کانال کارپ" می‌گویند.

به گفته یک فوق‌تخصص روماتولوژی، این عصب به علت وارد شدن فشار روی عصب ناحیه کف دستی مچ، تحریک می‌شود و چنین علایمی با دیسک گردنی که این عصب را از بالا تحریک می‌کند و گاه با علایم کم‌خونی و ... نیز بروز می‌یابد.

دکتر مریم صاحب‌باری در گفت‌وگو با وبدا، با بیان این که «سندرم کانال کارپ با معاینات دقیق پزشک و انجام تست‌های مخصوص تشخیص داده می‌شود»، خاطرنشان کرد: در صورت اثبات این سندروم، باید این افراد از لحاظ ابتلا به دیابت و کم‌کاری تیروئید بررسی شوند.

وی افزود: شدت بیماری با گرفتن نوار عصب مشخص می‌شود و علایم آن با بستن مچ‌بند‌های فنی مخصوص که بهترین و حداقل زمان بستن آن، شب‌ها هنگام خواب است و مصرف داروهای مسکن، تزریق کورتون در محل و ... کنترل می‌شود.

این عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با اشاره به این که «در صورت بروز علایم پیشرونده و یا ضعف عضلات با انجام یک جراحی ساده، عصب آزاد می‌شود»، تصریح کرد: این درحالیست که کنترل قند و تیروئید و رفع عامل زمینه‌ای و اصلاح کم‌خونی به درمان این بیماری کمک می‌کند و در مواردی مانند بارداری و چاقی، این عارضه با رفع عامل زمینه‌ای و درمان‌های ساده تا رفع این عوامل کنترل می‌شود.

دکتر صاحب‌باری همچنین عنوان کرد: مصرف ویتامین B6 در برخی موارد توصیه شده اما باید دقت داشت که مصرف بی‌رویه این ویتامین نیز موجب آسیب عصبی می‌شود و باید محدود شود.

به گفته این فوق‌تخصص روماتولوژی، اینکه آیا کارهای زیاد دستی در ایجاد و یا پیشرفت بیماری موثر هست یا خیر ثابت نشده ولی پرهیز از انجام کارهای سنگینی که به مچ فشار می‌آورند، بویژه حرکاتی که موجب خم شدن مکرر مچ می‌شوند، علائم را کاهش می‌دهد.