

บทความประจำวัน วันนี้เสนอเรื่อง “นิ้วล็อก รักษาได้ คลายไม่ยาก”

ท่านผู้ฟังครับ/คะ ปัจจุบันการนั่งทำงานกับคอมพิวเตอร์ หรือการใช้โทรศัพท์มือถือ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่จำเป็นต้องใช้นิ้วมือเป็นเวลานาน ๆ ด้วยท่าเดิม ๆ ซ้ำ ๆ มีความเสี่ยงสูงที่จะทำให้เกิดโรคนิ้วล็อก แม้จะเป็นโรคที่ไม่รุนแรง แต่เมื่อมีอาการดังกล่าวขึ้นมา ก็ทำให้เกิดความยากลำบากในการเคลื่อนไหวมือและเจ็บปวดไม่น้อยครับ/คะ

ข้อมูลจากโรงพยาบาลพระราม 9 ได้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับอาการนิ้วล็อก ว่าเป็นการอักเสบของเส้นเอ็น และปลอกหุ้มเส้นเอ็นที่ใช้ในการงอและเหยียดข้อมือ โดยผู้ป่วยจะไม่สามารถงอหรือเหยียดนิ้วมือได้ปกติ อาจเป็นนิ้วเดียวหรือหลายนิ้ว โรคนิ้วล็อกพบได้บ่อยเนื่องจากมือเป็นอวัยวะที่ใช้ในการทำงาน และกิจกรรมต่าง ๆ หากนิ้วขยับไม่ได้ นิ้วงอและมีอาการกระตุกเมื่อยขยับนิ้ว เหยียดนิ้วขึ้นตรง และเกิดอาการปวดร้าว

สาเหตุของ นิ้วล็อก ยังไม่เป็นที่แน่ชัด แต่สัมพันธ์กับการใช้งาน หรือออกแรงงอนิ้วซ้ำ ๆ บ่อย ๆ ทำให้เกิดการอักเสบบริเวณปลอกหุ้มเส้นเอ็น ระยะเริ่มต้นผู้ป่วยจะมีเพียงอาการปวดหรือเจ็บบริเวณโคนนิ้วด้านฝ่ามือ หากการอักเสบยังมีต่อเนื่อง ปลอกหุ้มเส้นเอ็นจะเริ่มหนาตัวมากขึ้น ทำให้ช่องทางการเคลื่อนตัวของเส้นเอ็นตีบแคบลง จึงเกิดอาการฝืด สะดุดหรือล็อกของนิ้วมือขณะใช้งานงอเหยียดนิ้วในระยะต่อมา คนทั่วไปพบประมาณ 2-3% และสูงขึ้นถึง 5-20% ในกลุ่มประชากรที่มีโรคเกี่ยวกับต่อมไร้ท่อ เบาหวาน กลุ่มโรคข้ออักเสบต่าง ๆ พบในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย ช่วงอายุ 45 ปีขึ้นไป

การรักษาอาการนิ้วล็อกมีทั้งการรักษาแบบไม่ผ่าตัดและผ่าตัด ขึ้นอยู่กับความรุนแรง สำหรับการรักษาแบบไม่ผ่าตัด ใ้หลังกิจกรรมบางอย่าง พักใช้งานมือข้างที่มีอาการ หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ต้องกำ งอ และเหยียดนิ้วมือซ้ำ ๆ หรือใส่อุปกรณ์ตามนิ้วให้นิ้วอยู่ในท่าเหยียดตรง รวมไปถึงการรับประทานยาต้านการอักเสบและการ ฉีดยาสเตียรอยด์ในผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรงเป็นเวลานาน และการรักษาแบบผ่าตัดมีด้วยกัน 2 วิธี คือ การผ่าตัดแบบเจาะรูผ่านผิวหนัง เป็นการผ่าตัดที่ผิวหนัง โดยแผลจะมีขนาดเล็ก สามารถทำภายใต้การฉีดยาชาเฉพาะที่ ไม่จำเป็นต้องเข้าห้องผ่าตัด หลังการผ่าตัดด้วยเทคนิคนี้สามารถใช้งานนิ้วมือข้างที่ผ่าตัดได้ทันที แต่ควรเป็นการใช้งานแบบเบา ๆ แผลสามารถสมแผลน้ำได้หลังผ่าตัด 24-48 ชั่วโมง และแพทย์จะนัดตรวจติดตามอาการหลังผ่าตัดประมาณ 1 สัปดาห์

และอีกหนึ่งวิธี คือ การผ่าตัดแบบเปิดเป็นเทคนิคที่แพทย์ออร์โธปิดิกส์ใช้กันโดยทั่วไปเพราะสามารถมองเห็นตำแหน่งได้ชัดเจนกว่าแบบเจาะรูผ่านผิวหนัง สามารถทำภายใต้การฉีดยาชา โดยแหวกเนื้อเยื่อรอบ ๆ เพื่อให้เห็นเส้นเอ็นและปลอกหุ้มเส้นเอ็น แล้วแพทย์จะทำการกรีดเปิดปลอกหุ้มเส้นเอ็นออก ทดสอบการเคลื่อนไหวของนิ้ว แล้วทำการเย็บปิดแผล

ท่านผู้ฟังครับ/คะ สิ่งที่สำคัญที่สุด คือการป้องกันไม่ให้เกิดความเสี่ยงนิ้วล็อก โดยการ หลีกเลี่ยงการหิ้วของหนักโดยใช้นิ้วมือ ให้ใช้วิธีอุ้มหรือประคอง ให้น้ำหนักตกที่บริเวณฝ่ามือหรือแขนเป็นหลัก การทำงานเป็นระยะเวลานานและต่อเนื่อง ควรพักการใช้มือและยืดเหยียดกล้ามเนื้อเป็นระยะ หลีกเลี่ยงการบิดผ้าซ้ำ ๆ เพราะเป็นกิจกรรมที่ใช้แรงบริเวณโคนนิ้วมาก หากมีอาการปวดตึงมือจากการใช้งานมากเกินไป ให้แช่มือในน้ำอุ่น กำ-แบ ในน้ำเบา ๆ ครับ/คะ

จบบทความประจำวัน เรื่อง “นิ้วล็อก รักษาได้ คลายไม่ยาก”

เรียบเรียงโดย ปาณิสรา พานแก้ว/ เตชินท์ มัชฌันติกะ นำเสนอ

ท่านผู้ฟังที่สนใจบทความดังกล่าว สามารถดาวน์โหลดได้ที่เว็บไซต์ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย radiothailand.prd.go.th หรือติดต่อได้ที่ส่วนกระจายเสียงในประเทศ โทรศัพท์ 0 2277 3804 ในวันและเวลาราชการ