



راجعَت قسم الطوارئ بسبب تنميل أو وخز أو ألم في يدك. ويرى الطبيب أن السبب هو متلازمة النفق الرسغي. هذه ليست حالة طارئة، ويمكن عادةً علاجها لدى طبيب العائلة. توضّح لك هذه الورقة ما يساعدك.

ما هو؟

يمرّ عصب عبر نفق ضيق في الرسغ متّجهاً إلى اليد. وإذا انضغط هذا العصب، قد تشعر بوخز أو تنميل أو ألم في الإبهام والأصابع الأولى، ويزداد غالباً في الليل. وقد تشعر أن يدك ضعيفة أو غير متقنة للحركة. وهي أكثر شيوعاً أثناء الحمل، ومع السكري، وقصور الغدة الدرقية، والأعمال التي تكرر ثني الرسغ. وكثيراً ما تتحسن بعلاج بسيط.

كيف تعتني بنفسك في المنزل

- البس جبيرة الرسغ في الليل إذا أُعطيت لك أو استطعت شراءها، فهي تُبقي الرسغ مستقيماً.
- خذ فترات راحة منتظمة من الأعمال التي تثني الرسغ أو تتطلب قبضة قوية.
- انفض يدك أو حرّكها بلطف عندما تشعر بالوخز.
- تجنّب النوم على يدك أو الرسغ مثني.
- حافظ على دفء يدك، فالبرد قد يزيد الأعراض.

المتابعة

- راجع طبيب العائلة أو المركز الصحي خلال 2 إلى 4 أسابيع.
- قد يقترح طبيبك تخطيطاً للأعصاب، أو حقنة ستيرويد، أو تحويلك لعملية صغيرة.
- راجعه في وقت أبكر إذا أصبح التنميل مستمراً أو ازداد ضعف يدك.

الأدوية

- يمكن أن يخفّف الباراسيتامول الألم، إلا إذا منعك الطبيب منه. اتّبع التعليمات على العبوة أو تعليمات طبيبك.
- قد يفيد الإيبوبروفين أيضاً، إلا إذا منعك الطبيب منه. تجنّب مع قرحة المعدة أو أمراض الكلى أو بعض أنواع الربو أو الحمل.

عُد إلى قسم الطوارئ أو اتصل بالإسعاف فوراً إذا:

- ضعف أو تنميل مفاجئ في الوجه أو الذراع أو الساق، أو صعوبة في الكلام
- برودة اليد أو الأصابع أو شحوبها أو ازرقاقها
- ألم وتورّم شديداً يزداد بسرعة في اليد أو الساعد، خاصة بعد إصابة
- عدم القدرة فجأة على تحريك أصابعك أو إبهامك

