“鼠标手”是一种什么手?

湖北日报 4月29日

收录于话题

#听Dr.湖小医的话 27个 >

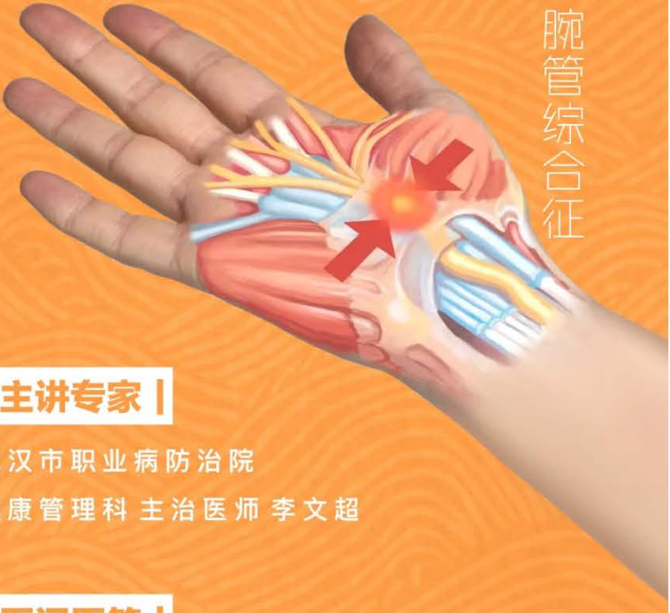
湖北日報 HUBEI DAILY | 有温度 更有态度

健康公开课
loading…

湖北日报 健康公开课

鼠标手

Carpal Tunnel Syndrome / 腕管综合征



主讲专家

武汉市职业病防治院
健康管理科 主治医师 李文超

医问医答

什么是腕管综合征（鼠标手）？

腕管综合征（鼠标手）的主要症状有哪些？

腕管综合征（鼠标手）的高发人群有哪些？

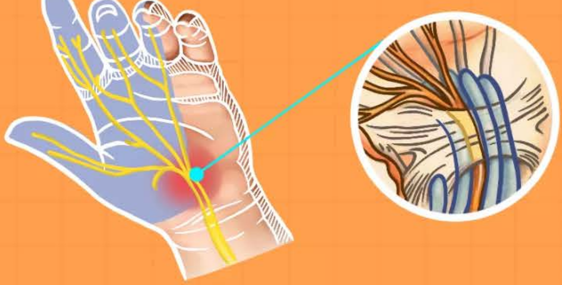
如何预防腕管综合征（鼠标手）？

湖北日報
健康公开课
作相关肌肉骨骼疾患
什么导致的
02:14
病情进一步进展
手指疲劳乏力
就会出现手指的疲劳乏力

健康公开课

湖小医健康图说

什么是鼠标手？
（腕管综合征）



腕管：手腕中有一条通行神经和肌腱的管道。

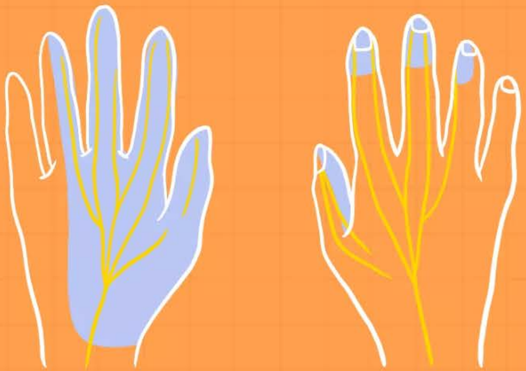
腕横韧带 + 腕骨

腕管综合征：正中神经在腕管部受到卡压。

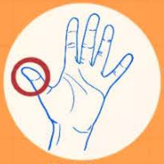
湖小医温馨提示：
腕管综合征是最常见的一种
神经卡压综合征！

腕管综合征（鼠标手）

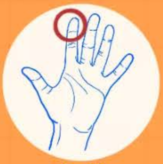
都有哪些表现？



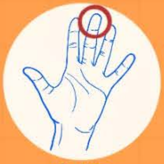
最常见表现：手腕部的麻木和疼痛



拇指



食指



中指

初期	间歇性手、腕部异常或迟钝，夜间麻醒影响睡眠。
中期	持续性手指疼痛、麻木，感觉减退甚至丧失。
晚期	鱼际肌萎缩，坏死，肌力减退，伸展困难。

什么是腕管综合征（鼠标手）高发人群？

职业人群

操作工　老师　设计师

湖小医温馨提示：
家庭主妇也是腕管综合征
的高发人群哦！

内科疾病患者

糖尿病　风湿病

甲状腺功能失调

肥胖症

发病年龄多集中于30—60岁

女性发病机率比男性高约3倍

如何预防（鼠标手）腕管综合征？

从事繁重的腕关节劳动时

每隔15分钟暂停，放松腕关节。

户外寒冷环境工作时

腕部保暖，必要时带手套和护腕。

长期使用电脑的人

保持正确的坐姿，养成习惯。

坐位时

>90°

肘部工作角度应大于90度。

工作间隙

进行手腕部拉伸运动，避免复发。

湖北日報 健康公开课

本期视频及内容来自湖北日报《健康公开课》栏目
对武汉市职业病防治院专家的采访录制。

《健康公开课》栏目着力普及健康知识，
让每个人都成为自身健康管理第一责任人，
有效为个人和家庭树立良好的生活习惯。

获得健康最简单也最有效的方法
就是培养健康的生活方式。
您有什么健康方面的困惑吗?
您有想了解的健康知识吗?
欢迎在文末留言。

编辑：程聪
拍摄/剪辑：周蹦　设计：周蹦