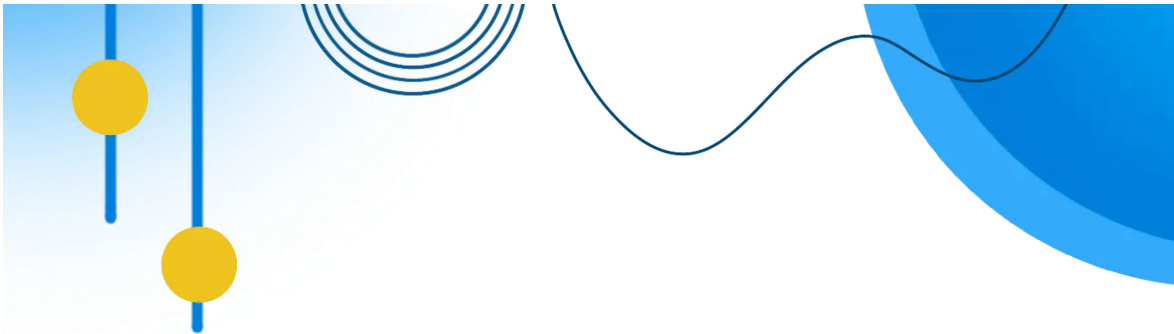


灵魂画手 | 马上8月份这个毛病就要纳入职业病了，看看谁还不认识它

台州市立医院 2025年06月06日 19:53 浙江



2024年末，国家卫生健康委等四部门联合发布新版《职业病分类和目录》，首次将职业性精神和行为障碍、职业性肌肉骨骼疾病两大类纳入法定职业病范畴。值得注意的是，**在职业性肌肉骨骼疾病类别中增加了腕管综合征**（限于长时间腕部重复作业或用力作业的制造业工人）。

为了科学界定这一“肌肉骨骼疾病”，配套的《职业性腕管综合征诊断标准》（GBZ 336—2025）于2025年4月3日正式发布，将于今年8月1日实施！



于是，台州市立医院疼痛科“灵魂画手”朱宁医生又有新作啦！让我们一起来了解一下这个“麻”烦的腕管综合征吧。

01:42

文字版科普看这里



一 什么是腕管综合征

腕管综合征，是一种因正中神经在通过腕管时受到压迫而引发的神经卡压性疾病，是周围神经最常见的卡压性疾病之一。



01 腕管综合征有哪些表现？

区别于其他可能引起手麻的疾病，腕管综合征具有以下几个的典型特征：

- 1、早期会出现拇指、食指、中指和无名指靠近拇指的一半，经常在晚上或清晨被麻醒，就像手“睡着了”那种感觉，甩甩手可能会缓解，过一会儿又开始麻（痛）。
- 2、后期可能会出现拇指根部的“小肉球”（大鱼际肌）慢慢变扁、变凹，看起来比另一只手“瘦”，这是病情较重的信号哦。

如果你有上面说的这些情况，需要尽早治疗。

02 腕管综合征常见治疗方法

保守治疗：

- ①**减少手部动作**，避免过度用手、长时间屈腕，从而消除腕管综合征的诱因。
- ②**用小夹板或者护腕支具**保护腕关节，有助于避免过度活动腕关节加重正中神经的损伤，并缓解神经水肿。
- ③**口服或者局部注射糖皮质激素**（封闭治疗），抑制神经周围的炎症反应，进而缓解症状。

手术治疗：

如果用了保守治疗没好转，或者好了又犯，甚至大鱼际（拇指根部那块肉）出现萎缩，又或者医生检查发现腕管里有病变，这类腕管综合征患者就该考虑手术了。

手术主要是切开腕部的横韧带，把腕管松开，这样就能解除正中神经的压迫，让手恢复正常功能。

二 如何预防腕管综合征

01 | 适时放松

在日常生活和工作中应注意腕部和手部休息，避免腕关节过度劳损。**每隔30分钟~1小时**定期轻轻活动手腕部，减轻腕管压力。

02 | 保持手腕水平

避免高强度、高频率的反复屈伸腕动作以及手部过度用力（如用力抓握）的动作。

03 | 更换较好的鼠标

对于长时间使用鼠标的办公室一族，可以更换较好的鼠标。条件允许可选择人体工程学鼠标。

使用鼠标时手腕伸直，手臂不要悬空，坐姿挺直并最好使用优质背垫，不要用力敲打键盘及鼠标的按键，力度适中为好。

04 | 保持手的温暖

如果在寒冷的环境中工作，更有可能出现手部疼痛和僵硬；寒冷环境需戴上手套，保持手和手腕的温暖。



III

作者 | 疼痛科 朱宁
编辑排版 | 宣传统战部
审核 | 徐传华 吴莎



台州市立医院
台州学院附属市立医院

扫码关注
**台州市立医院
微信公众号**





台州市立医院
台州学院附属市立医院

扫码关注
**台州市立医院眼科中心
微信公众号**





市立科普 · 目录

上一篇 · “粽”享健康 | 粽子虽好，但请这样吃