

الفصل الثامن

متلازمة النفق الرسغي

تتعصب يدك بثلاثة فروع عصبية هي الزندي والكعبري والمتوسط ، وإذا أصبت بمتلازمة النفق الرسغي فإنَّ العصب المصاب هو العصب المتوسط . وما يحدث في هذه الإصابة أنَّ النسيج المحيطة بهذا العصب تقوم بالضغط عليه نتيجة توذمها واحتقانها ، ونتيجة لذلك سيُشعر المصاب بخدر ونمل في الإبهام والأصابع المتوسطة الثلاث التي تليه ، وقد تؤلمه ويمتد ألمها إلى الرسغ والساعد .

وأشهر الأسباب التي تسبب هذه الإصابة هي الأسباب الميكانيكية (الحركية) المفرطة كنتيجة للحركة المتكررة على المدى الطويل ، وفرط استعمال اليدين والرسغين ، ولذلك ستكون مهدداً بهذه الإصابة إذا كنت ضارب آلة كتابة ، أو عاملاً على الحاسوب ، أو قصباً (جزاراً) أو حائك سجاد ، أو محاسب مخزن . .

لقد كانت هذه المتلازمة أقل بكثير من الوقت الحاضر حيث كانت الأدوات المستخدمة أكثر بساطة فلا تتطلب سرعة فائقة في العمل ، وأما الآلات الكاتبة الحديثة مثلاً فإنها تعطي سرعة وسهولة تسبب فرط حركة فائقاً في اليدين والرسغين دون راحة^(١) .

(١) كانت الآلات السابقة تضطرك للعودة بالآلة إلى أول السطر عند انتهاء كتابته ، وتعد هذه فترة راحة لليدين والرسغين ، وأما حالياً فالآلات تعود تلقائياً إلى أول =

وهناك أسباب أخرى غير حركية تسبب انضغاط هذا العصب المتوسط ،
فمثلاً عندما يصاب الجهاز المناعي ولا يعمل بشكل سليم ، كما يحدث
عند المصابين بالتهاب المفاصل الروثياني (الأمراض الروماتيزمية) حيث
تنتج الأربطة والأوتار المحيطة بالعصب التهاياً فتسبب انضغاطه كما يسبب
نقص نشاط الغدة الدرقية احتباس السوائل وتوذم الأنسجة المحيطة بالعصب
وذمة مخاطية تسبب احتباسه . ويمكن للعصب نفسه أن يتخرش عند
المصابين بالسكري (اعتلال العصب السكري) ، وعند الذين يقومون
بغسل الكلية (الديال الكلوي)^(١) ، كما يمكن أن يحدث فجأة أثناء
الحمل ، ويزول في هذه الحالة بعد الولادة مباشرة .

المعالجة :

تعتمد المعالجة على السبب ، فإن كان السبب حركياً يجب تغيير المهنة
لإيقاف الحركة حتى تزول الأعراض ، ويمكن تثبيت المفصل ، أو حقن
الكورتيزون في الرسغ المصاب لتخفيف الوذمة والالتهاب المرافق .

وإذا تخننت الأربطة بحيث أصبحت قاسية فإنه لا بد من العمل الجراحي
لتحرير العصب . ولقد أصبح هذا العمل يتم بتقنيات التنظير الباطني الأكثر
سهولة ورخصاً من العمل الجراحي المكلف ، وإذا كان السبب هو نقص
نشاط الدرق فإنَّ الحالة تشفى بتعويض الهرمون الدرقي .

وأما في حالات الأسباب غير الحركية فإنها تستجيب للطرق الغذائية :

تناول الفيتامين B6 كمعالجة إعاضة بمقدار ١٥٠ ملغ لمدة أربعة أشهر
(الحاجة اليومية ٢ ملغ للرجال و٦١ ملغ للنساء) ، فهذه الجرعة ترفع عتبة
الألم وبالتالي تخفف أعراض المرض .

= السطر فتبقى الحركة متواصلة دون أي راحة فاصلة .
(١) Kidney Dialysis .

ولكن هذه المعالجة لا تزيل الحالة المستبطنة ، فتبقى الإصابة مستمرة . ولا يشترط وجود نقص بالفيتامين B6 لكي يستفيد المريض ، فهناك حالات تحسّن لديها المريض كثيراً على الرغم من أن تغذيته ممتازة . كما إن إعطاء هذه المعالجة التكميلية لا يؤثر على وظيفة العصب المتوسط المصاب كما ثبت بالاختبارات الموضوعية .

كما يفيد أيضاً إعطاء الفيتامين B12 بمقدار ١٠٠ ميكروغرام كمعالجة إضافية . ولكن فائدته ثابتة . وعلى أية حال يجب تطبيق هذه المعالجة قبل اللجوء للعمل الجراحي ، أو تثبيت المفصل بالجائر وغيرها .

لماذا تفيد هنا المعالجة التكميلية بالفيتامين B12 و B6 دون الأغذية ؟

لأن الأغذية لا تحتوي على مقادير كبيرة تصل إلى هذه المقادير الدوائية التي تضبط عتبة الألم في متلازمة النفق الرسغي . ولكن لسبب ما قد لا يمكنك تناول المعالجة التكميلية أو لا ترغب بها ، فيمكنك أن تأخذ الأغذية الغنية بالفيتامين B6 وهي : الكبد والشعير والموز ونخالة الرز ، ولب الحنطة ، ولحم الدجاج والسّمك ، وبذور زهر الشمس ، وفي ثمار الأفوكادو واللحم الأحمر . (أنظر الجدول ١٤ الذي يدل على الأغذية الغنية بالفيتامين B6) .

وأما الفيتامين B12 فيمكنك الحصول عليه من لحوم الأعضاء كالقبد والكلية ، والأسماك والمحار ، ولحم العضلات ، والبيض والجبن . (أنظر الجدول ١٥ الذي يبين أهم مصادر الفيتامين B12) .

في معظم حالات متلازمة النفق الرسغي المترافقة بالحمل ، تظهر الأعراض عادة في الثلث الأخير منه وتزول خلال أسبوعين بعد الولادة . ولكن هناك حالات قد تستمر فيها الأعراض بعد الولادة لفترة طويلة خصوصاً عند اللاتي يحملن لأول مرة بعد سن الثلاثين . وهنا قد تظهر الأعراض بعد ثلاثة أسابيع ونصف وتدوم لسته أشهر ثم تختفي تلقائياً .

باختصار .

إذا استيقظت ذات مرة ومعصمك يؤلمك ، ثم استمر ذلك الألم عدة أيام فعليك بمراجعة الطبيب . فإذا شخص مرضك بمتلازمة النفق الرسغي فجرب استعمال ١٥٠ ملغ من الفيتامين B6 يومياً ، مع أو دون إضافة الفيتامين B12 قبل أن تقدم على حقن الكورتيزون أو أي عمل جراحي ، وهذا مهم خصوصاً إذا كنت سكرياً أو تستعمل يديك بكثرة أثناء النهار . وقد تساعدك أيضاً الأدوية المضادة للالتهاب غير الستيروئيدية كالإيبوبروفين ولو لفترة وجيزة .

وتذكر أن تناول الفيتامين B6 بمقادير أعلى من ١٥٠ ملغ يومياً خطيرة عليك وقد تسبب اعتلال العصب وآلاماً بدنية عامة .
وأما الحامل فعليها بمراجعة الطبيب قبل أن تتناول أي معالجة تكميلية ولو كانت فيتامينات .

