



手麻了 怎麼辦？

張太太是個糖尿病高血壓的病患，今天一進門診就面露憂色的問：「醫生我是不是中風了？」我看張太太進門時步履穩健，聽她說話也是字字清晰，眼看張太太的眼淚幾乎奪眶而出，我趕緊說：「別緊張，先告訴我怎麼了？」張太太舉起她的右手說：「這隻手從昨天麻到現在？隔壁的老李前天聽說中風住院了！我看他們家現在為了老李簡直是焦頭爛額，想到我有糖尿病，我也好害怕啊！」詳細問診及檢查後發現張太太的手麻已經半年了，時好時壞，這兩天又忙著打掃家裡。跟張太太解釋她的麻可能是神經被壓迫所造成的，並作了進一步的處理，張太太緊皺的眉頭及緊繃的情緒頓時緩和不少。

我的手為什麼會麻？

我們手部的神經末梢有感覺接受器，神經末梢若受到刺激，會將刺激轉換成電流傳到周邊感覺神經，然後進入臂神經叢，再至頸神經根，接著進入脊髓向上傳至視丘而至大腦感覺皮質，這一趟路途頗為遙遠，從手掌、手臂、肩膀、脖子到頭部，任何一段發生病變，均會造成手部的感覺異常。

如何和中風作區分？

像張太太一樣有手麻的症狀而擔心自己是不是中風的人其實不少，但是大多數的手麻並非中風造成的。一般來說，中風有幾項特點：

- 1.中風大多是突然發生的，可能前一刻都還一如往常健康。不過有些中風或許有一些徵兆，如有短時間的症狀但

很快就恢復(這叫暫時性腦缺血，也是一個很重要的中風表徵及診斷)。

- 2.中風症狀大多以半側為多，常表現同側手腳無力或是口齒不清、吞嚥困難…等等症狀。
- 3.年紀大，有心臟病、高血壓、糖尿病病史都是中風高危險群，也要特別小心。

所以，簡單來說，以麻的症狀來看，若是突然半側臉及手腳突然有麻的症狀，絕對不要等閒視之。

那麼，我的手麻是怎麼了？

腕隧道症候群

最常見的手麻的原因就是「腕隧道症候群」。

「腕隧道症候群」的病人常抱怨斷斷續續的手指(尤其是前三指)及手掌發麻；有時會有脹痛的感覺，這種麻麻重重的感覺常在睡眠中或剛睡醒時較易發生。這些症狀在手部做一些重複性的動作或特定的姿勢時會加劇，例如在編織時，騎摩托車時會特別嚴重。

「腕隧道症候群」最常見於一些中年的婦女，或是職業上需重複使用手部動作的人，例如打字員、操作電腦的人、工廠的裝配員、老師、護士、廚師等。慣用手是較常出現症狀的，但兩手都有的人也並不少見。

至於為何會產生「腕隧道症候群」呢？簡單的說，就是正中神經在腕道中受到了壓迫，而產生了神經機能失調的現象。打個比方說，正中神經與那些手指的肌腱及其它的結締組織等，好比同

吳淑蓉學經歷

中國醫藥學院醫學系畢業
義大醫院神經內科主治醫師
林口長庚醫院神經內科專科醫師
台灣神經學學會會員



住在一屋簷下的一家人(腕道內)，居處地方雖小，平常倒也相安無事，但是若是其它的組織體積變大時，可憐的正中神經就像大家庭中的小媳婦一般，任人欺壓了。而這些「內憂」產生的原因包括肌腱發炎，肌腱鞘的肥厚，過度使用手部所引起的軟組織腫脹，結締組織的退化性肥厚等。這些也就是為何某些職業的人容易發生此症狀的原因。除了這些「內憂」外，「外患」的原因也不少，例如有不正常的組織佔據了腕道的空間，如骨折癒合後骨塊的增生，腫瘤、痛風的結晶等。而像懷孕、甲狀腺機能低下、末端肥大症及類澱粉沉積病變的病人，也因為結締組織的增生及腫脹，較易產生此病變。此外，像糖尿病、血液透析及其他周邊神經病變的病人，其神經本身就是「體質較弱」，也容易產生局部神經的壓迫。

頸神經根病變

「頸神經根病變」，造成的原因是頸椎退化（骨刺），造成椎間孔狹窄、壓迫到頸神經根所造成。若壓迫第六條頸神經根，則會造成大拇指的麻木，若壓迫第七條頸神經根，則會造成食指、中指、無名指之麻木，若壓迫第八條頸神經根，則會造成小指的麻木，嚴重者亦會造成手部肌肉萎縮，無力握緊東西。

其它常見的神經壓迫還有：

肘隧道症候群

「肘隧道症候群」又名尺神經壓迫症或是尺神經炎。它也是上肢常見的神

經壓迫症。我們都有過經驗，當手肘外側某一點受到撞擊時，整隻手都會又痛又麻的，那就是撞擊到尺神經的結果。而「肘隧道症候群」，是指通過手肘外側的尺神經受到傷害時所產生的一些症狀的通稱，包括手會感覺痛、腫脹、虛弱，或是無名指及小指有麻麻的感覺。

橈神經麻痺

睡姿不良造成的神經壓迫，最有名的就是所謂「蜜月手」，當情侶晚上抱著睡在一起，女友的頭躺在男友手上，隔天男友的手就麻木不能動了。這種情況因壓迫到橈神經的時間過長，所以往往要數個禮拜到數個月才能完全恢復。

當然，手麻的原因絕對不止上述這些，嚴重的如腦瘤，複雜如多發性硬化，還有頸椎或臂神經叢的問題，糖尿病或慢性腎衰竭相關的周邊神經病變…等等都有可能以手麻為表現，此外末梢血液循環不良，毒物或化學物質造成的神經受損，甚至是過度換氣症候群也都有可能造成手麻…

手麻的原因很多，但是千萬不要覺得手麻很麻煩，好好找出根本的原因，很多是可以加以改善甚至痊癒的。平時我們也要多注意，避免不良的姿勢壓迫到手腕及手肘的神經，並且有均衡的營養，適當的運動，充滿感激喜悅的心，都有助於我們保持健康有活力的神經喲！

