腕管綜合症

腕管綜合症又稱滑鼠手，是一種常見的職業病，多發於電腦（鍵盤、滑鼠）使用者及家庭主婦，女性發生此疾病比男性高出十倍，天氣潮濕或轉冷時患處會出現疼痛、發冷或活動受限。常會夜間痛醒，初發病時，甩一甩手症狀減輕，大多誤以為睡姿不良壓迫手腕，讓患者掉以輕心而延誤就醫。腕管綜合症屬「痹症」範疇，痹症的成因可分內外，內因與現代醫學所指的「勞損、姿勢不良」相似；外因則為病患本身正氣不足，氣血虛弱，筋脈失養，容易被風濕邪氣入侵，導致氣血痹阻不通，肌肉、筋骨、關節等便產生疼痛、麻木、屈伸不利、關節發炎和腫大等症狀。因此，患有慢性疾病和體質虛弱者，更易患上此症。

四邪氣致痹症

根據風、寒、濕、熱四種邪氣，會導致不同痹症，分別是由風邪而起的「行痹」、受寒邪引起的「痛痹」、受濕邪而起的「着痹」及由熱邪導致的「熱痹」。春天以風為主令，又或平日多吹風扇、冷氣，就容易引起由風寒夾集的痹症。而夏天的潮濕以及經常飲食生冷濕毒食物如菇類和糯米等，便易誘發濕熱外邪引起的「着痹」和「熱痹」。

腕部有六條經絡循行，包括三陰、三陽，運送氣血的十二對經絡每條還有自己的下級單位輸送氣血——「經筋」，經筋能夠約束骨骼，管理關節的屈伸運動，更重要的是它能夠轉送十二對經絡的氣血來滋養皮膚、肌肉、關節，除此之外，它基本上循行於我們的體表。因此，如果我們在工作中手腕經常處於屈曲的姿勢，壓迫了經筋的正常管道，日積月累，由經筋的不通而影響到它的上級而形成經絡堵塞，不通則痛，因而發病。

另外，上班族整天坐在電腦前，手腕一般都是向內側施壓，而經過手腕內側直至手指前端的經絡分別是肺經、心包經和心經，心經主管全身臟器的正常運行，是「君主之官」，肺主管運送氣血，布達全身，有「宰相之權」，這兩條經絡長期受到壓制，氣血如何能夠順利運送到雙手。這樣就造成了關節甚至手掌、手指的腫痛和麻痹。皮膚、肌肉、關節得不到氣血的滋養，就會出現皮膚感覺遲鈍或麻木，關節或手指活動受限，這全是腕管綜合症的表現。

可以斐倫式試驗法診斷，雙肘放桌上，雙手垂直，手腕下垂彎曲 90 度 30 秒到 1 分鐘，會出現痠麻症狀。

處理方法可以針刺內關、外關、大陵和陽溪等穴，平補平瀉手法，佐以艾灸，隔日一次，七次為一療程，可疏通經絡、消炎止痛、消除正中神經的壓迫，同時可補氣益血，強化體質。

千草醫藥坊