

# 文明社会的痛

过度使用科技产品，是导致各种莫名痛楚的罪魁祸首。



一些手部疼痛很容易就被诊断出来，并能直接对症下药，常见的例子包括由运动和摔倒引起的手腕和手指韧带受伤，而当手部不断重复进行某个特定动作，也会引发同样的问题。

然而，有一些莫名的手部疼痛，必须经过彻底的检查才能找出病因，更让人烦恼的是，只有当手臂或手腕以特定方式移动时才会感觉到这种痛楚。

三种较为常见的腕部疼痛，分别为狭窄性肌腱滑膜炎(De Quervains tenosynovitis)、三角纤维软骨复合体(TFCC)裂伤，以及舟月骨间关节(scapholunate joint)不平衡所致。

狭窄性肌腱滑膜炎是指控制拇指伸展的两组伸肌腱发炎，对那些过度使用拇指按手机打字的人而言，这是很常见的病痛，而那些怀抱新生儿过久的母亲或祖

母，手腕也很容易因此受伤。幸好这种伤易于治疗，疼痛得以消除。

当手腕的韧带被拉伤或撕裂，就会导致三角纤维软骨复合体裂伤，这通常是因为跌倒或重复受伤而导致的。如果不加以治疗，当患者的手腕承受压力时就会痛得入骨，让人难以忍受。

拇指基部的基础关节发炎时，也会导致疼痛，这是由于过度使用拇指或关节的韧带受伤所致。随着人们越来越依赖电子产品，这种病痛的案例也因此日益增加。

以食指和拇指撮着或拎起重物，会引发籽骨病变，而这也是另一种导致疼痛的病因。最后，指甲深处或指尖上的血管瘤同样会导致痛楚，解决办法很简单，就是把瘤给切除。不过，不管治疗方式是多么直接，就像所有的身体疼痛一样，最重要的是务必在情况恶化之前获得正确的诊断。



欲知更多相关资讯，请预约林明海医生 (Dr Lim Beng Hai)，手部整形显微外科中心 (Centre for Hand and Reconstructive MicroSurgery) 主任及高级顾问医生。  
地址：Paragon Medical Suites, #09-08, 290 Orchard Road.  
网站：www.charmssingapore.com