

MẮC BỆNH "NGÓN TAY CÒ SÚNG" DO LƯỚT SMARTPHONE

Mỗi ngày Hà dành gần 10 giờ để check mail, soạn văn bản, lướt Facebook và chat bằng iPhone. Gần đây ngón tay tê nhức, chị đi khám phát hiện bị bệnh "ngón tay cò súng".

Thu Hà (29 tuổi, quận Bình Tân, TP HCM) cho biết từ hơn 5 năm nay có thói quen cầm iPhone, iPad trên tay phải rồi gập ngón cái để thực hiện mọi thao tác trên màn hình từ lướt web, chat đến soạn thảo văn bản. "Cảm giác tê ngón cái xuất hiện cách đây gần 2 năm và cứ thế tăng dần. Gần đây tình trạng tê tệ hơn nhiều, đau quá không ngủ được nên tôi mới đến bệnh viện", Hà thú thật. Ban đầu chị chỉ cảm thấy mỏi, tê vào mỗi buổi sáng và giảm dần về chiều, càng về sau mức độ đau tăng dần đến nỗi rất khó để gập ngón tay xuống hay trượt trên điện thoại. Chị bảo: "Nhiều khi theo thói quen tôi dùng ngón tay cái lướt điện thoại thì cảm thấy mạch máu trong ngón tay giật liên hồi và đau nhức. Tình trạng này kéo dài khiến tôi không thể làm những việc khác như xách đồ, viết hoặc mở nắp bình xăng".

Ngày càng nhiều người trẻ bị hội chứng "ngón tay cái" do thói quen sử dụng thiết bị thông minh. (Ảnh: Thi Trân)

Đầu tháng 10, chị Hằng (quận 12) tìm đến phòng khám xương khớp Bệnh viện ĐH Y Dược TP HCM để điều trị triệu chứng tê mỏi ngón tay. "Bác sĩ nói phải kiêng dùng điện thoại di động mới khỏi bệnh, nhưng thú thật điều đó khó hơn lên trời", vừa nói người phụ nữ trạc 30 tuổi vừa lấy chiếc điện thoại tranh thủ lướt web để đọc báo và check mail.

Chị Hằng đang là chuyên viên truyền thông cho một công ty viễn thông ở Sài Gòn. Công việc đa phần liên quan đến soạn thảo văn bản và liên lạc với khách hàng trên mạng nên chị luôn kè kè chiếc iPad hoặc smartphone để làm việc. "Lúc nào lên công ty thì dùng máy tính bàn, khổ nỗi tôi phải đi bên ngoài nhiều. Để thuận tiện, tôi tranh thủ làm việc ở bất kỳ nơi nào với điện thoại có wifi hoặc 3G".

Bên cạnh sử dụng điện thoại để làm việc, những lúc rảnh rỗi, Hằng còn lướt báo, đăng nhập dịch vụ hẹn hò và tán gẫu trên mạng xã hội... Chị thừa nhận cuộc sống bị lệ thuộc vào điện thoại từ lúc nào không hay. Cá biệt có những đêm, chị thức tới sáng để chat với bạn nước ngoài do chênh lệch múi giờ. Đến sáng hôm sau ngón tay cái tê dại gần như mất cảm giác.

Bước ra từ phòng khám, cầm trên tay tờ đơn thuốc vừa được bác sĩ kê kèm theo lời dặn dò thay đổi hành vi, chị Hằng thở dài: "Chưa bao giờ tôi nghĩ thói quen dùng điện thoại của mình lại tai hại đến thế này. Thú thật tôi giống như bị nghiện vậy, không thể sống một ngày bình yên mà không kiểm tra hộp thư hay lên mạng đọc báo, lướt web, kiểm tra mail".

Bác sĩ Nguyễn Thành Nhân, Khoa Chấn thương chỉnh hình, Bệnh viện ĐH Y Dược TP HCM, người điều trị cho chị Hằng cho biết chị bị bệnh "ngón tay cò súng" ở giai đoạn nhẹ nên chỉ cần kết hợp thuốc uống và bôi trong vòng 10 ngày rồi tái khám để theo dõi. "Quan trọng nhất là bệnh nhân phải thay đổi hành vi, cụ thể là kiêng sử dụng điện thoại mới mong khỏi được. Nếu bất khả kháng thì dùng các ngón tay khác thay thế, nhưng tốt nhất là kiêng cho đến khi khỏi hẳn", bác sĩ nói.

Bác sĩ Nguyễn Thành Nhân đang tư vấn điều trị cho một bệnh nhân bị ngón tay cò súng. (Ảnh: Thi Trân)

Theo bác sĩ Nhân, bệnh "ngón tay cò súng" (còn gọi là ngón tay lò xo, ngón tay bật, viêm bao gân gấp, viêm gân gấp ngón tay) là bệnh xương khớp thường xảy ra ở các ngón tay, đặc biệt là ngón cái do được sử dụng nhiều hơn. Triệu chứng ở giai đoạn đầu, người bệnh có thể thấy đau nhẹ ở dưới đáy các ngón tay, ấn vào thấy đau, cử động thấy vướng. Đặc biệt ngón cái rất khó

gập lại khi cố gắng gập hoặc duỗi ra, thường nghe một tiếng “bạc”. Những cơn đau thường nặng vào buổi sáng và nhẹ dần lên trong ngày.

Nguyên nhân gây bệnh này thường do sử dụng tay quá mức. Đối tượng dễ mắc phải là nhân viên văn phòng, thợ may, thợ hồ, nhân viên đánh máy, người bấm điện thoại nhiều... Một số bệnh lý khác như viêm đa khớp dạng thấp, gout, u bao hoạt dịch cũng là yếu tố nguy cơ.

Có nhiều phương pháp điều trị. Ở giai đoạn nhẹ, bác sĩ sẽ kê đơn thuốc kháng viêm để giảm sưng, phù nề của gân và bao gân bị viêm. Nặng hơn có thể tiêm kháng viêm tại chỗ giúp giảm nhanh triệu chứng tê nhức, tiêm tối đa từ 2 đến 3 lần, mỗi lần cách nhau 1-2 tuần. Nếu bệnh không bớt, có thể tiểu phẫu hoặc phẫu thuật. Quan trọng nhất để điều trị bệnh này đòi hỏi bệnh nhân phải điều chỉnh chế độ làm việc, nếu không bệnh sẽ tái phát hoặc chuyển sang các ngón khác.

Theo ghi nhận thực tế của bác sĩ Nhân, nhiều bệnh nhân tìm đến bệnh viện khi có triệu chứng tê nhức dữ dội, được điều trị bằng thuốc hoặc phẫu thuật nhưng họ không bỏ thói quen hành vi nguy cơ nên bệnh không khỏi mà còn trở nặng hơn. Như chị Hằng, dù bị những cơn đau hành hạ, từng được bác sĩ kê đơn thuốc về uống nhưng chị không thể ngừng lướt điện thoại thông minh, dẫn đến tình trạng tê nhức ngày càng nặng hơn.

"Bác sĩ bảo nếu nặng thì phải phẫu thuật, tôi có chút hoang mang nhưng đúng là rất khó bỏ thói quen này, chỉ có thể cố gắng giảm thời gian tán gẫu trên mạng xã hội. Hiện tại tôi tập thói quen đặt điện thoại lên bàn và dùng các ngón khác để lướt thay vì dùng mỗi ngón cái như trước", chị Hằng tâm sự.