

# TỒN THƯƠNG ĐÔI TAY DO SỬ DỤNG MÁY VI TÍNH...

Những người làm việc nhiều bên máy vi tính thường quan tâm chủ yếu tới vấn đề làm thế nào để bảo vệ đôi mắt không bị bức xạ điện từ, chứ không chú ý tới việc bảo vệ đôi tay. Thực tế cho thấy sử dụng máy vi tính nhiều có thể làm cho

Xét về phương diện y học, hiện tượng tê ngón tay út và áp út là một trong những triệu chứng đầu tiên của rối loạn tuần hoàn não, rồi có thể dẫn đến đột quỵ (stroke). Còn trong dân gian, người ta gọi bệnh này là “căn bệnh máy tính”...

Những triệu chứng kể trên đặc trưng cho cái gọi là hội chứng ống cổ tay – những sợi thần kinh ở cổ tay và khuỷu tay chúng ta chạy dọc theo những ống nhất định được hình thành bởi những xương, dây chằng và cơ.

Khi làm việc nhiều trên bàn phím, đặc biệt là sử dụng con chuột máy tính, người ta phải tỳ bàn tay lên bàn, như vậy dây thần kinh sẽ bị ép vào xương. Nếu tình trạng này kéo dài thì sẽ gây tê, nhức, đau, cho đến mất hẳn cảm giác ở các ngón tay.

Có hai cách điều trị hội chứng này:

1 - Sử dụng thuốc: Cụ thể là bác sĩ sẽ chỉ định tiêm thuốc Glucocorticoides vào những ống và những mô xung quanh dây thần kinh để chúng phục hồi sự “thông suốt” của các dây thần kinh.

2 - Giải phẫu: Bác sĩ ngoại khoa sẽ giải phẫu cắt những mô chèn ép dây thần kinh.

3 - Song hay hơn cả là dự phòng bệnh. Cách dự phòng tốt nhất là hạn chế sử dụng máy vi tính.

Nếu vì lý do nào đó mà các bạn không thể thực hiện được lời khuyến cáo này thì khi sử dụng máy vi tính bạn nên chú ý những điểm sau:

- Cố gắng làm sao để gập khuỷu tay ở góc 90 độ.
- Khi sử dụng con chuột, bàn tay phải thẳng và càng để xa mép bàn càng tốt.
- Nên có miếng lót (mousepad) chuyên dùng cho con chuột.

BS. Phạm Khắc Trí