

## 糕點師寶貴的雙手·受職業病所苦!

詹先生從事糕餅師之工作約50年，每天的工作是將奶油、糖粉、香料、雞蛋、奶粉打成糊，再加麵粉揉成麵糰，再切塊包鳳梨，打上字印，將之置於烤爐烘烤成鳳梨酥，最近因左手指出現麻痺症狀，懷疑和工作有關，故至職業醫學科門診就醫，經檢查後診斷為腕隧道症候群。此外，醫師評估其每天之工作約有1.5小時是做揉麵糰跟打印，而這些動作需用力壓迫到手腕，考量其工作性質和經排除其本身之疾病因素後，認定其疾病為工作因素所導致之職業病。

### 認定原則

- ◎從事具危害性工作至少3個月以上，且每日有一半以上時間從事該作業。
- ◎可排除非職業性致病因素，或腕部傷害。
- ◎未從事該作業後，症狀明顯減輕。

## 若您手部疼痛·懷疑跟工作有關請讓我們協助您!

### 職業傷病管理服務中心

諮詢電話：02-3366-8266 網址：<http://www.tmsc.tw>

台北榮民總醫院  
電話：(02)2875-7525  
分機：830、831

國立臺灣大學醫學院附設醫院  
電話：(02)2312-3456  
分機：67491

長庚醫療財團法人林口長庚紀念醫院  
電話：(03)349-8765

中國醫藥大學附設醫院  
電話：(04)2205-2121  
分機：4508、4509

中山醫學大學附設醫院  
電話：(04)2473-9595  
分機：34978、34979

彰化基督教醫療財團法人  
彰化基督教醫院  
電話：(04)723-8595  
分機：4131、4132

國立成功大學醫學院附設醫院  
電話：(06)235-3535  
分機：4937-4939

高雄醫學大學附設中和紀念醫院  
電話：(07)313-3604



# 半夜裡 手麻 得不能入睡

OSHA 勞動部職業安全衛生署  
OCCUPATIONAL SAFETY AND HEALTH ADMINISTRATION, MINISTRY OF LABOR 廣告

## 什麼是腕隧道症候群?

俗稱滑鼠手、鋼琴家手，是一種常見的職業病，主要是因為手腕部經常重複性動作、不自然的手部姿勢工作或手部用力動作等，長期下來引起腕道內壓力增加，造成正中神經之壓迫，於大拇指、食指、中指或無名指出現發麻、疼痛、燒灼感等症狀，得病後容易妨礙雙手的動作。



## 什麼樣的工作·容易罹患?

- ◎工作需要重覆手腕動作者：如包裝作業員、使用電腦的上班族及收銀機櫃台作業人員。
- ◎工作中需要用力握緊或抓緊工具或物品者：如水泥工及電鑽工等。
- ◎工作時經常或長時間壓迫腕部或手掌者：如麵包師傅及搬運工等。

## 有哪些症狀?

- ◎手掌部位大拇指、食指、中指出現感覺異常，如灼熱感、針刺感及麻痛。
- ◎手指的精細動作變笨拙，手部有腫脹感。

- ◎寒冷氣溫、長時間騎乘機車、使用振動性工具或手腕部過度用力，疼痛情形會變嚴重。
- ◎晚上疼痛症狀明顯，有時會因疼痛或麻痺而無法入睡。
- ◎症狀嚴重時，手部肌肉可能無力或萎縮。

## 如何預防?

- ◎減低重覆性的手部動作：避免動作的重覆或用同一伸展姿勢握住東西太久。
- ◎減少手腕的速度和力量：從事須要手部用力反覆的動作時，最好能將速度減慢，讓手腕有時間恢復。也可以使用工具減少手部的出力。
- ◎定時讓雙手休息：不管是交替輕、重的工作，或是雙手輪流使用，應讓雙手可以有休息的機會。