

新快视角

打工人的“鼠标手”是职业病吗?

专家:腕管综合征可被认定为职业病,办公族多数不满足认定条件

今年8月1日起,我国正式实施新版《职业病分类和目录》(下称“新《目录》”),新增了2个职业病类别和2种具体职业病。其中,职业性肌肉骨骼疾病类别里,新增了腕管综合征。

被打工人俗称的“鼠标手”是腕管综合征吗?患上“鼠标手”是得了职业病吗?近日,记者就这些问题采访相关专家。南方医科大学珠江医院创伤骨科主任于博表示,“鼠标手”与“腕管综合征”不能画等号。而腕管综合征被认定为职业病,亦需满足多个条件。

■新快报记者 李斯璐 潘芳珍 通讯员 伍晓丹



■元宝 AI生成

在我国,只有被纳入到《职业病分类和目录》中的,才是法定职业病。2024年12月,《职业病分类和目录》迎来新调整。广受职场人士关注的,便是职业性肌肉骨骼疾病类别中新增了腕管综合征。

今年8月1日,新《目录》正式实施后,不少网友发问:“腕管综合征是‘鼠标

手’吗?我得了职业病吗?”

为实现对职业性腕管综合征的规范诊断,今年4月,国家卫健委发布了《职业性腕管综合征诊断标准》(下称《诊断标准》)。规定了职业性腕管综合征的诊断原则,强调职业性腕管综合征的发生与劳动者作业姿势、用力情况、作业动作及重复频率、作业时间等有关,强调做好

职业健康监护的重要性。

根据《诊断标准》,职工诊断为职业性腕管综合征,需要满足多个条件:明确持续3年以上从事需反复使用手腕或用力作业的职业史,且症状出现在工作一侧的手腕;排除糖尿病、类风湿关节炎等其他病因;结合客观检查证据;出现临床典型表现;以及结合执业健康检测记录和现场

职业卫生调查资料进行综合评估。

南方医科大学珠江医院创伤骨科主任于博指出,网友俗称的“鼠标手”,泛指长期使用鼠标、键盘、手机等电子设备造成的手腕不适。在临床上,狭窄性腱鞘炎、腕管综合征等手部劳损病变,都属于俗称的“鼠标手”症状。他表示:“‘鼠标手’和腕管综合征不能画等号。”

强调“职业性”目前适用于制造业工人

广东省职业病防治院解释道,《诊断标准》中明确腕部重复作业是指,腕部屈曲 $\geq 15^\circ$ 、背伸(即腕关节朝手背运动) $\geq 15^\circ$ 、桡尺偏(切菜动作) $\geq 15^\circ$,或上述复合动作作业的动作重复频率大于等于4次/分钟,且该作业活动的累计工时 ≥ 4 小时/天。而打字员、程序员等办公族,

多数不满足这一职业性腕管综合征诊断条件。

根据《诊断标准》,船舶制造、电子设备制造、家具制造、汽车制造等行业的装配工、搬运工等是职业性腕管综合征的易患人群。这些工作通常涉及持续性、高强度的腕部重复动作或用力操作,是

患职业性腕管综合征高风险行业。

近日,广东省职业病防治院通过官网推出科普文介绍,如果劳动者符合《诊断标准》,属于特定职业,有医学证据,可提请职业病诊断,依法维护权益。因此,明确区分“鼠标手”与法定职业病职业性腕管综合征至关重要。

专家
支招

以右手为例,做一个号脉的动作正好摁在手部桡动脉处,而腕管就在桡动脉的下方,手腕中间区域。怀疑有腕管综合征,可以按压该处,若有疼痛麻木感,就有可能疑似腕管综合征需就医。

专家建议

遵循“20-20”法则 加强手腕锻炼

新《目录》增加了2个职业病类别和2种具体职业病,这无疑是对劳动者权益的有力保障。专家均表示,要重视腕管综合征这个威胁手部健康“杀手”,即便不构成职业性腕管综合征,也要注重保养手腕。

手机电脑不离手,不少年轻人患病
朝八晚六的白领彤彤,上班大部分时间用鼠标与键盘工作,下班后有时还需用手机回复微信和邮件。她旋转着手腕说:“我已经出现了典型的‘鼠标手’症状。工作了十年,现在就算不打字,都会手腕酸胀,有刺痛感。晚上睡觉,也会因为手麻手酸折腾得睡不着觉。”

珠江医院创伤骨科主任于博表示,“在医院门诊,腕管综合征原本是中老年常见病,并且以有明显职业特征,有劳损病史的中老年女性居多。但现在患者越来越年轻化,年轻人患者也很常见。”

腕管位于手腕部,是一狭窄管道,正中神经及九条屈肌腱自此通过。患者之所以疼痛,是因为腕部正中神经在通过手腕时,在劳损的腕管处受到卡压,引起神经损伤、

水肿,进而导致手指麻木、无力、疼痛,甚至手掌肌肉萎缩。“如今手机、电脑不离手,使受影响人群更为广泛:上班族、IT从业者,乃至重度游戏玩家,就诊并被诊断为腕管综合征者并不鲜见。”于博说。

神经受卡压严重,需进行外科治疗

于博提醒市民注意的是,从感到手腕酸痛、发麻起,是一个经年累月劳损的过程。只要病因一日不除,就会慢性侵蚀手部健康,发展为腕管综合征。

于博在临幊上见过一些病情严重的患者,他们的手已经无法活动,连手腕弯曲都受到了影响。有的患者无法完成解纽扣的动作,配合肌电图和神经电生理检查,证实正中神经受卡压已发展到晚期,较为严重,通常需要考虑进行外科治疗。

近日,珠江医院创伤骨科接诊了一名从事IT业的年轻患者,其被诊断为腕管综合征,行腕管减压手术,当主刀医生剖开腕部后,还发现了一个“瘤”藏在患者腕部内。经过病理化验,确定是长年累积的腕管综合征没得到治疗,腕部同时发生炎症,形成了滑膜增厚的罕见现象。

坚持做伸展、旋转和握拳练习

于博介绍,不想被腕管综合征找上门,需要正视病情,采取阶梯策略来治疗。

“早期与轻度症状核心是休息与康复。让手腕得到充分休息,配合康复锻炼,多数早期症状可得到缓解。出现中度症状的患者,可在医生指导下开具口服消炎镇痛药物或神经营养药物,并通过佩戴护腕、支具等辅具,使受压神经与肌腱获得休息,从而减轻炎症与肿胀。”但是,一旦发展到重度症状,保守治疗无效,就需要考虑手术治疗。

专家表示,在生活中预防“鼠标手”,可从以下几个方面入手:

保持正确姿势,手腕需保持平直位,尤其上班族,操作时应尽量用手臂带动鼠标移动,而非单纯依靠手腕摆动。“腕部需要遵循‘20-20’法则,定期放松,即每使用鼠标20分钟,就活动手腕20秒;此外,每小时应起身进行全身活动,避免长时间保持同一姿势。”

此外,加强手腕锻炼必不可少,市民可每天坚持做手腕伸展、旋转和握拳练习,增强手腕周围肌肉力量和灵活性。

