

手腕的隱形殺手-腕隧道症候群

復健科 谷德郁職能治療師

什麼是腕隧道症候群？你的手腕為什麼在抗議？

「腕隧道」就是一條穿過手腕的「地下隧道」，隧道頂部是韌帶，底部是腕骨。隧道裡住著九條肌腱和一條重要的「正中神經」。

當隧道因為任何原因變得「擁擠」（組織腫脹、韌帶增厚），就會壓迫到裡面的「正中神經」，從而產生各種不適症狀。

主要症狀：

大拇指、食指、中指和無名指靠近中指的那一側出現手指麻木、刺痛感，俗稱「三個半手指」。

- ▲夜間加劇：晚上睡覺時容易因為手部姿勢不當而麻醒
- ▲手部無力：抓不住東西，容易掉筷子、摔杯子、擰不乾毛巾
- ▲感覺異常：手部有灼熱感或腫脹感

高風險族群

- 電腦族/上班族：長時間打字、使用滑鼠
- 重複性動作者：廚師、樂器演奏家、裝配員、家庭主婦
- 特定生理狀態：孕婦、更年期女性、肥胖者
- 其他疾病患者：類風濕性關節炎、糖尿病、甲狀腺功能低下患者

我該怎麼辦？簡單自我運動復健

尋求專業診斷

若懷疑自己可能罹患腕隧道症候群，建議先掛門診由醫師檢查評估，再安排後續的治療處置。

復健相關建議

「復健治療」的核心目標是：為神經減壓、促進組織恢復、並教你如何靠自己預防復發。以下提供幾個保守方法。

- ★生活型態調整：盡量休息，減少手部重複性動作，以及避免引發疼痛的動作。
- ★副木固定：佩戴手腕護具(此為健保給付項目，可由門診開立)，保持手腕在中立位置，可減緩症狀，如圖所示。
- ★居家復健運動
 - ☆手腕屈肌伸展運動：起始動作為手心朝上，另一隻手抓住手指，將手腕往下彎，每個動作停留10-20秒，重複3-5次，每日可做5-8回。
 - ☆肌腱滑動運動：從握拳到完全張開，依序活動手指，舒緩肌腱。
 - ☆貼心提醒：運動應在「不引起疼痛」的前提下緩慢進行，若有不適請立即停止。



把保養融入生活！手腕的長期健康管理

治療與運動很重要，但真正的關鍵在於改變日常習慣，從根源解決問題；做好日常保養，才能避免狀況惡化或復發。

工作調整

- ◆鍵盤與滑鼠：選擇人體工學產品，使用手腕靠墊，避免手腕在打字時過度彎曲。
- ◆定時休息：設定鬧鐘，遵循「30-30法則」，每工作30分鐘，就休息30秒。站起來活動身體，並進行手腕及手指伸展，放鬆手部肌肉及肌腱。
- ◆輕力操作：打字、按滑鼠時放輕力道，避免用力敲擊。

日常生活注意細節

- ◆日常家事如擰毛巾、切硬物時，應注意手腕姿勢，配戴護腕護具或請家人分擔。
- ◆保持健康：維持理想體重、均衡飲食，因為水腫和發炎體質都會加重症狀。
- ◆睡眠時避免手腕長時間處於彎曲的姿勢，建議穿戴副木或手腕護具，減緩夜間症狀。

腕隧道症候群雖然常見，但並非無法克服，我們透過正確的認識、及時的治療與持之以恆的保養，就可以重拾靈活的雙手喔！



感謝函

感謝 眼科陳昱安醫師

感謝貴院眼科陳昱安主任，幫家母執行白內障的手術，手術非常成功，術後恢復也非常好。

另外也謝謝陳昱安主任，看診過程中很仔細、親切的問診，視病如親的對待，深表感謝。

張先生 敬上

有您真好！

感謝函

感謝 莊筠嫻專科護理師

父親為攝護腺肥大患者，因長期尿儲留，吃藥未改善，所以須以導尿管長期留置。先前均由其他地方的居家護理所護理師來家裡進行導尿管更換，每次父親均有疼痛不適之感受。

今改至貴院泌尿科求診，並由專科護理師莊筠嫻協助處置，過程中不僅說明清楚、動作輕柔且迅速，父親在無痛覺的情境下完成更換導尿管，事後衛教也非常淺顯易懂，又能注意長輩安全，萬分感謝專科護理師莊筠嫻。

許O文 敬上

有您真好！

門診參考症狀一覽表

科別	參考症狀
家庭醫學科	不分年齡、男女老少，任何疾病或症狀未明均可看診，特別適於初診篩檢或長期慢性病的追蹤診療。除個人就診外，更提供全家的醫療及保健服務，強調連續性、週期性、長期性與預防性的健康照顧，並做預防注射...等。
消化內科	腹痛、腹鳴、腹脹、腹瀉、大便不規則、食慾不振、消化不良、胃酸、胃潰瘍、黑色便、鮮紅血便、白色便、吐血、貧血、吞嚥困難、膚色變黃、B型肝炎帶原、肝機異常、肝膽結石...等。
心臟內科	高血壓、高血脂症、心絞痛、心肌梗塞、胸痛、胸悶、心臟衰竭、心悸、心律不整、呼吸困難、暈厥、冠狀動脈心臟病...等。
神經內科	頭痛、頭暈、癱瘓、中風、半身不遂、肌力減退喪失、肢體無力、肢體僵硬、手腳麻木、頸痛、背痛、腦炎、腦膜炎、肌肉病變、各種神經痛、肌肉抽搐、痙攣、手腳顫抖、不自主運動、步調不穩、失語症、意識障礙、痴呆、暈眩、腰酸背痛、眼球運動障礙、顏面神經障礙、帕金森氏症...等。
胸腔內科	咳嗽、咳血、氣喘症、慢性阻塞性肺疾病、肺結核、肺腫痛、慢性肺病、肺炎、塵肺症、慢性阻塞性(包括肺氣腫及慢性支氣管炎)、肺膿瘍、支氣管炎及支氣管擴張等各種肺部疾病、膿胸、肋膜炎等各種肋膜炎與縱膈腔病變、胸悶、胸痛...等。
腎臟內科	慢性腎臟病照護、痛風、泌尿道感染、水腫、蛋白尿、血尿、急性腎衰竭、血液透析(洗腎)、腹膜透析、加護病房連續性透析、糖尿病、高血壓、高血脂等三高問題處理...等。
新陳代謝科	糖尿病、高血脂症、甲狀腺疾病、生長發育障礙、性發育障礙、腎衰竭及其它內分泌疾病...等。
血液腫瘤科	一般血液疾病、血液惡性疾病(血癌、淋巴瘤、骨髓瘤)...等。
感染科	發燒、咳嗽、不明熱、上呼吸道感染、肺結核、泌尿道感染、感染性腹瀉、腹部膿瘍、中樞神經系統感染、心內膜炎、軟組織發炎、蜂窩性組織炎、骨髓炎...等。
一般外科	換藥、拆線、皮膚及皮下腫塊、疝氣、脫腸、腹痛、膽囊炎、肝膽結石、痔瘡、血便、肛裂、乳房疾病、甲狀腺疾病、腹腔鏡手術...等。
心臟外科	心臟膜修補置換手術、周邊血管阻塞、靜脈曲張、動脈瘤手術、冠狀動脈繞道手術...等。
腦神經暨脊椎外科	肩頸疼痛、下背疼痛、四肢疼痛、麻木無力、脊椎神經病變、脊椎骨刺、頭部外傷、腦挫傷、脊椎損傷、脊椎骨折、坐骨神經痛、出血性腦中風、腦脊椎腫痛、腕隧道症候群、顏面神經痙攣、手汗症...等。
胸腔外科	肺部結核腫痛、吞嚥困難、胸廓異常(漏斗胸)、肋骨胸骨骨折、微創胸腔鏡及達文西手術(肺癌、食道癌、縱膈腔腫瘤、食道疝孔修補)...等。
小兒科	一般兒科疾病(呼吸道疾病、感冒、喉嚨不適、耳朵疼痛、發燒與感染氣喘、過敏、腸胃道疾病、異位性皮膚炎)、新生兒疾病、育嬰指導、預防注射、健康檢查、健康諮詢...等。
婦產科	婦科腫瘤、高危險妊娠檢查、婦科手術治療、孕婦早期篩檢、產前檢查、超音波檢查、尿失禁、陰道鏡、不孕症、腹腔鏡檢查及手術...等。
骨科	骨折、脫臼、關節退化、關節炎、骨膜炎、骨腫瘤、脊椎病變、脊椎骨骨折、脊椎側彎、僵直性脊椎炎畸形、小兒骨關節異常、坐骨神經痛、骨節疼痛、腰酸背痛、運動傷害、駝背...等。
泌尿科	腰痛、下腹痛、血尿(腎及其他尿路結石)、小便疼痛、小便困難無力、頻尿、急尿(前列腺肥大)、陰囊腫痛、會陰疼痛(血精及各類泌尿道發炎)、精索靜脈曲張、男性早洩、性功能衰退、不孕症及各類性病；男女尿失禁及各類膀胱功能異常；小孩頻尿、夜尿、遺尿未降、疝氣、包皮過長、各類泌尿道腫瘤...等。
耳鼻喉科	感冒、鼻塞、流鼻血、鼻過敏、鼻囊炎、鼻息肉、耳鳴、耳痛、耳朵流膿、聽力障礙、暈眩、顏面神經麻痺、頭頸部腫痛、吞嚥困難、扁桃腺病變、聲音沙啞、語言障礙、甲狀腺腫瘤、兒童耳鼻喉疾病...等。
眼科	白內障、青光眼、急慢性結膜炎、針眼、翼狀贅肉、眼異物、電焊眼、乾眼症、眼皮下垂、眼內出血、內外斜視、眼瞼內外翻、睫毛倒插、糖尿病視網膜病變、視網膜剝離、近視、兒童弱視、視力保健、精配眼鏡、隱形眼鏡...等。
皮膚科	一般皮膚病(濕疹、牛皮癬、富貴手、過敏性皮膚炎、香港腳、灰指甲、丹毒、水痘、疣(魚鱗刺)、汗斑、白斑、頑皮屑、雞眼、尿布疹)、醫學美容(黑斑、雀斑、老人斑、點痣、果酸換膚...等。)
精神科	失眠、焦慮症、緊張性頭痛、身心症、躁鬱症、恐慌症、強迫症、失智症、精神分裂、妄想症、幻聽、自殺、癮癮、智能不足、人格違常、適應障礙、性功能障礙、生理回購治療、心理治療、心理評鑑、老年精神及心理疾病、婚姻及家庭諮詢、兒童及青少年問題...等。
復健科	中風後遺症復健、腦傷(頭部外傷)後遺症、脊髓損傷、周邊神經病變、坐骨神經痛、腰酸背痛、關節疼痛、運動傷害、骨科術後復健、燒傷後遺症、手外傷術後復健、吞嚥困難、發聲矯正、截肢後復健、矯正鞋製作...
牙科	蛀牙、齒內炎症、缺牙、固定或活動假牙製作、牙齒傾倒、牙齒錯咬、牙周手術、牙周組織再生術、特殊合金鑲復物、顫顫關節疾病、人工牙根種植及修復、牙齒排列不整、擁擠、暴突等之齒列矯正...等。
中醫科	中醫內科系疾病(氣喘、肝膽、腸胃、腎臟、心臟血管、腫瘤、糖尿病、高血壓、痛風、關節炎)、中醫耳鼻喉科、中醫眼科、中醫皮膚科、中醫婦科系統疾病、中醫針灸、中醫傷科...等。

免費四大癌症篩檢 → 免掛號費、快速檢查，請洽轉診中心櫃檯(符合預防保健資格民眾)



新北市立聯合醫院網站
<https://www.ntch.ntpc.gov.tw>



透過Line接收最新消息!!



新北市立聯合醫院

全面照護・幸福健康

本院耗資千萬引進全球唯一新型高階儀器：256切電腦斷層(檢查時間短、低輻射)與1.5T核磁共振(零輻射)、最新內視鏡影像辨識系統讓癌細胞無所遁形！

高
階
健
康
檢
查

全面健康檢查				
方案	幸福主題-腦血管專案	幸福主題-心肺專案	幸福主題-腸胃專案	
費用	20,000元	20,000元	20,000元	
專案特色	★ 1.5T 磁振造影(腦) ★ 1.5T 磁振造影(頸、腰二選一)	★ 256切 電腦斷層(心) ★ 256切 電腦斷層(低劑量肺癌篩檢)	★ 內視鏡檢查(無痛腸胃) ★ 256切 電腦斷層(低劑量肺癌篩檢)	
基礎檢查	●	●	●	
尿液	●	●	●	
糞便	●	●	●	
血液	●	●	●	
血脂肪	●	●	●	
痛風	●	●	●	
糖尿病	●	●	●	
X光	●	●	●	
心電圖	●	●	●	
肝功能	●	●	●	
腎功能	●	●	●	
甲狀腺功能	●		●	
肺功能		●		
腹部超音波			●	
癌症篩檢			●	
電解質			●	
肝炎			●	

詳細內容請至本院網站查詢！

【[新北市立聯合醫院首頁](#)→[醫療服務](#)→[健康管理中心](#)→[高級健康檢查](#)】

本院優質健檢團隊為您健康規劃專屬健康檢查專案，提供高品質精準健康檢查，可依政府公務人員體檢、公司團體員工體檢為您服務！

諮詢預約專線：02-29829111 分機3386、3387、3389、3391

免費成人健康檢查

- 30~39歲，每5年一次；40~64歲每3年檢查1次。
- 65歲設籍新北市以上每年檢查1次。
- 受檢日請務必攜帶身分證及健保卡、印章。

項目	檢查內容
初步身體評估	身高、體重、血壓、脈搏、視力、口腔檢查等
問診及理學檢查	個人及家族病史、憂鬱檢測、健康諮詢、理學檢查等
血液檢查	(1)尿液檢查：蛋白質 (2)腎絲球過濾率(eGFR) 計算 (3)血液生化檢查：飯前血糖、總膽固醇、三酸甘油脂、高密度脂蛋白膽固醇、低密度脂蛋白膽固醇、GOT、GPT、肌酸酐、尿酸。 (4)B型肝炎表面抗原(HBsAg)及C型肝炎抗體(anti-HCV)：45歲至79歲民眾及40歲至79歲原住民，可終身接受1次檢查。
健康諮詢	戒菸、節酒、戒檳榔、規律運動、維持正常體重、健康飲食、事故傷害預防、口腔保健、腎病識能衛教指導。

電話預約：三重院區 (02) 2982-9111分機3392；板橋院區 (02) 2982-9111分機2132

現場預約：三重院區：門診大樓3樓健康管理中心

板橋院區：1樓掛號批價區13號櫃台

新北市立聯合醫院免費接駁車

New Taipei City Hospital Free Shuttle Bus

三重院區	新埔捷運站1號出口	板橋院區	運行時間	板橋院區	新埔捷運站2號出口	三重院區	運行時間
08:00	08:15	08:30	週一至週五	07:10	07:30	07:50	週一至週五
09:00	09:15	09:30	週一至週五	08:30	-	09:00	週一至週五
★ 09:10	(院內專車不載客)	09:30	週一至週五	★ 08:30	(院內專車不載客)	09:10	週一至週五
10:00	10:15	10:30	週一至週五	09:30	-	10:00	週一至週五
★ 10:40	(院內專車不載客)	11:00	週一至週五	★ 10:00	(院內專車不載客)	10:40	週一至週五
11:00	11:15	11:30	週一至週五	10:30	-	11:00	週一至週五
13:00	13:15	13:30	週一至週五	11:30	-	12:00	週一至週五
14:00	14:15	14:30	週一至週五	★ 13:00	(院內專車不載客)	14:00	週一至週五
★ 14:30	(院內專車不載客)	14:50	週一至週五	13:30	-	14:00	週一至週五
15:00	15:15	15:30	週一至週五	14:30	-	15:00	週一至週五
16:00	16:15	16:30	週一至週五	15:30	-	16:00	週一至週五
★ 16:10	(院內專車不載客)	16:30	週一至週五	★ 15:30	(院內專車不載客)	16:10	週一至週五
17:10	-	17:30	週一至週五	16:30	-	17:00	週一至週五
				17:30	17:40	18:00	週一至週五

新埔捷運站上車地點：

新埔站1號出口右方，民生路三段29巷巷口

新埔捷運站上車地點：

新埔站2號出口前方，民生路二段229-249號前

候車地點 *三重地區：一樓風雨走廊(院區門口，鄰近菜寮站3號出口) *板橋地區：一樓急診側門

- 備註
- 週六、週日及國定例假日停駛。
 - 新埔捷運站除上下車外不停留等候。
 - 本表為參考時間，因交通路況無法掌控，如有延誤敬請見諒，如有更動以現場公告為主。
 - 如有任何問題歡迎來電詢問(02)29829111分機3190或2120服務中心。
 - ★時段為院內載運公文、物品之交通車，不提供載客服務。

新北市立聯合醫院

健康管理中心－服務項目

一般體格檢查項目表

項次	類別	項目	須空腹	費用	取件時間(不含例假日)
1	一般體檢	一般理學檢查(含機車考照，60歲以下駕照審驗)	否	100	當天取件
2	一般體檢	一般理學檢查 + 梅毒(15 歲至 60 歲)	否	170	5 個工作天
3	一般體檢	一般理學檢查 + 梅毒 + 胸部 X 光檢查	否	370	5 個工作天
4	勞工體格檢查	一般理學檢查、血糖、尿蛋白、尿潛血、血色素、白血球、SGPT、肌酸酐、膽固醇、三酸甘油脂、胸部 X 光、高密度脂蛋白膽固醇 HDL(定期檢查者依法規定須加做-低密度脂蛋白膽固醇 LDL)	是	1000	5 個工作天
5	餐飲 1	胸部 X 光、A 肝(IgM 抗體)、糞便傷寒	否	640	8 個工作天
6	餐飲 2	胸部 X 光、A 肝(IgG、IgM)、糞便傷寒	否	865	8 個工作天
7	餐飲 3	胸部 X 光、A 肝(IgM)、糞便傷寒、梅毒	否	710	8 個工作天
8	餐飲 4	胸部 X 光、A 肝(IgM)、B 肝抗原、糞便傷寒、梅毒(B 肝抗體: 260元)	否	870	8 個工作天
9	汽車駕照	一般理學檢查、視野、夜視。	否	200	當天取件
10	60歲以上職業汽車駕駛審驗	一般理學檢查、視野、夜視、心電圖、胸部 X 光(需相片 1 吋 2 張)	否	675	3 個工作天
11	68-70 歲職業汽車審驗	一般理學檢查、視野、夜視、運動心電圖、胸部 X 光、血液檢查、尿液檢查(相片 1 吋 2 張)	是	2920	運動心電圖檢查後 1 個月取件
12	保育人員	胸部 X 光、B 肝、梅毒	否	530	5 個工作天
13	看護人員	胸部 X 光、B 肝抗原及抗體、C 肝抗體、梅毒	否	980	5 個工作天
14	保姆人員	胸部 X 光、A 肝抗體、(IgM、IgG)、糞便傷寒	否	865/1115	8 個工作天
15	學生體檢	依各校規定項目(依學校規定張貼相片)	視檢查項目	視檢查項目	視檢查項目
16	婚前健檢	一般血液、血型、尿液、B 肝、愛滋病毒、德國麻疹、梅毒、胸部 X 光、家族史(自費加選項目:男性精液檢查 91元、女性水痘抗體 260元)	否	男生 1235 女生 1475	14 個工作天
17	安養院住民	胸部 X 光、B 肝(抗原/抗體)、梅毒、糞便檢查: 阿米巴痢疾、沙門氏菌、寄生蟲	否	1125	7 個工作天

注意事項：

- 體檢須空腹項目，請空腹8-12小時
- 檢查時間：三重院區：週一到週五上午08:00-11:30；下午13:30-16:00
週六上午08:00-11:30
板橋院區：週一到週五上午08:00-11:30 (報告領取僅限上午)
- 聯絡電話：三重院區：02-29829111分機3392
板橋院區：02-22575151分機2132

本院提供 免費癌症篩檢！

- 子宮頸癌:子宮頸抹片檢查(25歲至29歲每3年一次、30歲以上女性，每年一次)
- 乳癌:乳房X光攝影檢查(40~74歲女性，每兩年一次)
- 大腸癌:糞便潛血檢查(45~75歲之男女性，每二年一次)
- 口腔癌:口腔黏膜檢查(30歲以上有抽菸或曾嚼檳榔之男女性，每二年一次)
- 肺癌篩檢:(低劑量電腦斷層檢查，兩年一次)，請先來電預約

- ◆具肺癌家族史(40至74歲女性或45歲至74歲男性)
- ◆重度吸菸(50至74歲)：每天吸菸包數X 吸菸年數≥20包-年

※完成篩檢贈送宣導品1份，請洽一樓掛號櫃台(轉診中心)

◎聯絡及預約電話 (02) 2982-9111分機3582或3266

12

December

日	一	二	三	四	五	六
	1 十二	2 十三	3 十四	4 十五	5 十六	6 十七
7 大雪 廿五	8 十九	9 二十	10 廿一	11 廿二	12 廿三	13 廿四
14 冬至 廿六	15 初一	16 初二	17 初三	18 初四	19 初五	20 初六
21 初七	22 初八	23 初九	24 初十	25 十一	26 十二	27 十三

1

January

一月

日	一	二	三	四	五	六
					1 十三	2 十四
4 十六	5 小寒 十七	6 十八	7 十九	8 二十	9 廿一	10 廿二
11 廿三	12 廿四	13 廿五	14 廿六	15 廿七	16 廿八	17 廿九
18 三十	19 十二月初一	20 十二月初二	21 十二月初三	22 十二月初四	23 十二月初五	24 十二月初六
25 十二月初七	26 十二月初八	27 十二月初九	28 十二月初十	29 十二月初十一	30 十二月初十二	31 十二月初十三

三重院區 地址：241新北市三重區新北大道一段3號 電話：02-2982-9111(代表號)

板橋院區 地址：220新北市板橋區英士路198號 電話：02-2982-9111(代表號)