

# 怀孕期间出现手麻手痛怎么办？

作者：有故事的人 来源：范文网 [www.wtabcd.cn/fanwen/](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/ffbab96127294c9dd8da1820871af462.html>

范文网，为你加油喝彩！

令狐慧：我的双手经常感到麻木、刺痛，甚至延伸到胳膊青春的日记隐隐作痛。

温馨提示：

手腕中是一个骨腔，三边由腕骨组成，第四边是一条环绕手腕的韧带。在怀孕期间常出现的浮肿和液体滞留，不但会增加对这个相对狭窄、缺乏灵活性的腕管的压力，而且还会压迫穿过腕管的正中神经，造成手、臂、肩的麻木和疼痛。

如何解决？

- 1.准妈妈要减少使用电脑的时间，或者在电脑键盘上安装一个腕托，这样可以减轻对腕神经的压迫。当感觉手指上有针扎般的参观红色基地疼痛时，轻轻按摩手指个人网银激活5分钟可以减轻症状。
- 2.上肢疼痛、麻木和无力多在夜间出现，睡觉时最好在手和手腕下垫一个枕头，别让手腕弯曲，这个姿势可以减少对中国文学名著腕管的压迫。
- 3.每天1-2次用热毛巾热敷手腕，或将双手放在热水中浸泡10分钟，可减轻局部刺激和疼痛。
- 4.平时可以戴一副护腕，以保护腕关节，减少手腕疼痛。
- 5.如果疼痛和麻木感影响到你的睡眠或日常生活，那么在你服用任何止痛药之前，还是应该先咨询一下医生。医生或许会建议你班主任家长会发言稿戴手腕夹板或护手，把腕部固定于中立位有助于缓解疼痛。

更多作文 请访问 [https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发