

# “鼠标手”被纳入职业病，你中招没？

## 医生提醒：别等肌肉萎缩才重视

我国新版的《职业病分类和目录》从8月1日起正式实施，其中腕管综合征(限于长时间腕部重复作业或用力作业的制造业工人)，俗称“鼠标手”，首次作为职业病正式被纳入国家的法定目录当中。

“鼠标手”是如何发生的？有哪些典型症状？有哪些方法可以预防和缓解？

【相关】

### 新版《职业病分类和目录》 新增2个职业病类别

此前，国家卫生健康委等4部门联合印发新版《职业病分类和目录》，由原有的10大类132种职业病增加到12大类135种职业病，于2025年8月1日起施行。目录新增2个职业病类别，分别为职业性肌肉骨骼疾病、职业性精神和行为障碍，每个类别中分别新增1种职业病。

其中，职业性肌肉骨骼疾病类别中新增腕管综合征，职业性精神和行为障碍类别中新增创伤后应激障碍(限于参与突发事件处置的人民警察、医疗卫生人员、消防救援等应急救援人员)，直击制造业工人、人民警察、医疗卫生人员、消防救援人员等群体的职业健康“痛点”。

自1957年我国首次发布《关于试行“职业病范围和职业病患者处理办法”的规定》以来，职业病目录进行了4次调整，从最初的14种疾病到现在的12大类135种职业病。

日前，重庆某汽车配件制造企业的模具工熊友明刷到了这条新闻，他不自觉地摩挲着微微发胀的手腕，眉头微蹙，“这不就是我每天工作后手腕的感觉吗？”

熊友明说，他的工作涉及模具的搬运、安装、调整、操作等流程，每个环节都需要手腕用力。例如，搬运时单手托举数十斤模具底座，安装时悬空反复校准定位销，调试时蜷缩在狭小空间内，用扳手精准扭动螺丝。

“由于手腕要频繁进行高强度的屈伸、旋转动作，一天下来，有时连拿筷子都成了‘技术活’。”说话间，熊友明挽起袖口，指着手腕上因长期贴膏药而显得白皙的皮肤说道，“瞧瞧，膏药贴得久了，皮都捂白了。”他轻轻转动手腕，关节处随即发出“咔咔”声响。

“以前总觉得是小毛病，熬一下就过去了，现在知道这叫腕管综合征，是职业病。”熊友明补充道，“将‘鼠标手’纳入《目录》，若是病情严重到影响工作，还能拿到合理补偿，这真是给我们一线工人添保障。”

综合央视新闻、国家卫生健康委官网、《工人日报》报道



图据央视

### “鼠标手”如何发生的 只有办公族会得吗

在人体手腕部掌侧有一个骨性纤维管道，称为腕管。长时间重复手腕动作等各种原因挤占了腕管空间，就会引起腕管内压力增高，正中神经受到压迫，引起疼痛等一系列症状。

它的形成与长期重复性手腕动作或局部压力过大密切相关，主要表现为手腕部疼痛或手指麻木。

女性腕管天生较窄，激素变化(如孕期、更年期)可能加重水肿风险，因此中年女性患“鼠标手”的概率更大。

日常中，大家很容易把“鼠标手”和颈椎病引起的手臂不适混淆，其实它们在症状上有明确的区别。

北京大学人民医院创伤骨科主任医师熊建介绍，“鼠标手”不会出现颈部不适，也不会出现颈椎病的典型症状，即从颈部到上臂到前臂到手有像放电一样的感觉。“鼠标手”支配的区域是大拇指、食指、中指和无名指的一半，所以最典型的症状就是三个半手指的麻木。

长时间使用电脑、手机的办公一族容易患上“鼠标手”。但随着开车族的日渐增加，方向盘也成为“腕管杀手”，以及流水线作业工人、厨师等。中日友好医院康复医学科主任江山表示，一些长期拖地、揉面的家务工作者也容易患上“鼠标手”。

### “鼠标手”有哪些症状 专家教你三招自查

除了手指麻木这一症状，鼠标手还有一些信号，包括：夜间或晨起时手指麻木症状加重，可能被麻醒；握力下降，拿东西易掉落；严重时出现大鱼际肌肉萎缩，也就是拇指根部变薄。

熊建表示，要想自查肌肉是否萎缩，可以进行按压，如果肌肉饱满，说明正常；如果按压后，肌肉比较扁，且特定区域手麻，表明有萎缩的情况。

病情如果轻的话，只是局部有酸胀不适，手指麻木疼痛。但是病情如果重的话，疼痛会加重，是持续性、放射性的，而且会严重影响到工作、睡眠。更严重的是，手部的肌肉会发生萎缩，萎缩后手部的精细活动就会受到影响。

专家表示，普通市民想要知道自己是否患有“鼠标手”，可以在家做做屈腕试验：屈肘，前臂上举，同时屈腕手背相对，持续60秒钟。如果60秒后，出现了手指疼痛、麻木、针刺感，那么比较高度怀疑有腕管综合征。

值得注意的是，在目录中，“腕管综合征”有明确的人群限制，那就是“仅限于长时间腕部重复作业或用力作业的制造业工人”，也就是说，使用键盘鼠标过多而导致的“鼠标手”不在此列。尽管普通人得了此病不能被定性为职业病，但是“鼠标手”的危害是不容忽视的。

### 如何预防“鼠标手” 试试这两个黄金动作

新版《职业病分类和目录》实施后，因工作原因被诊断为腕管综合征——“鼠标手”的员工，可以向社保部门申请工伤认定，若被认定为工伤，则有权按照规定享受工伤待遇。

很多人认为“鼠标手”只是劳损，不需要治疗，按摩就好，这是一个很大的误区，殊不知“鼠标手”发展到晚期会对神经造成不可逆的损伤。

熊建表示，在早期刚有症状时，比如轻微麻木、持续时间不长、发作频率不高的情况下，可以通过拉伸放松治疗。

另外，可以通过腕部热敷、理疗或者服用有消炎消肿作用的药物进行治疗。

如果症状发展快，甚至手部出现了肌肉萎缩，或者手无力，建议到医院就诊，病情较重的病人可能需要手术治疗。

如何预防“鼠标手”？这两个黄金动作可以试试。

肌腱滑动，每个动作每天可以做3到5次。

正中神经滑动，前臂伸直手掌掌心向上，用另外的手去牵拉正中神经，维持10秒钟，慢慢复原，每个动作每天重复5次左右。

需要注意的是，在牵拉的过程中，手不应该出现麻木或者刺痛感。