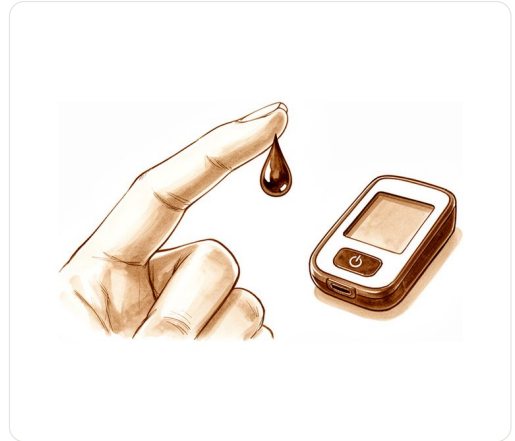


Diabetes at mga Kondisyon sa Itaas na Limbo

Ang diabetes ay nagpapakita ng mas madalas at mas mabagal na pagbawi sa ilang kondisyon sa kamay — trigger finger, carpal tunnel, at stiffness.

Kieran Hirpara © 2014 4.0



Ang pahinang ito ay isinalin ng makina at hindi pa nasusuri ng isang doktor. Ang **bersyong Ingles** ang siyang opisyal.

Ano ang nararamdaman mo

Maaaring mapansin mo ang sakit sa iyong balikat na parang galing sa malalim na bahagi. Ang sakit na ito ay maaaring senyales ng frozen shoulder, isang kondisyon kung saan ang kasukasuan ay nagiging matigas at masikip. Kung mayroon kang diabetes, mas madali na mabuo ang katigasan na ito. Sa katunayan, 37.5% ng mga taong may primary frozen shoulder ay may prediabetes. Maaaring makita ng iyong doktor na ang type 2 diabetes ay direktang sanhi ng katigasan na ito. Maaaring ramdam mo na ang iyong balikat ay unti-unting nakakulong, na nagpapahirap sa paggalaw.

Maaari ring maramdaman ng iyong mga kamay at pulso ang discomfort. Maaari kang maranasan ang biglaang matulis na sakit at pamamaga sa iyong kamay nang walang anumang pinsala. Maaaring parang carpal tunnel syndrome ang pakiramdam, ngunit maaari itong mangyari nang hiwalay dahil sa diabetes. Maaaring mapansin mo na mas malala ang iyong mga sintomas kaysa karaniwan. Ito ay dahil ang mas mataas na antas ng ilang mga protina sa lining ng iyong tendon ay nakakonekta sa mas malubhang nerve compression. Kung mayroon ka ring obesity, maaaring mas malakas ang pakiramdam ng mga sintomas na ito. Ang kombinasyon ng diabetes at sobrang timbang ay nagdaragdag sa panganib at lakas ng sakit sa kamay.

Maaaring magiging mahirap ang mga gawain sa araw-araw. Maaaring mahirapan kang umabot sa likod ng iyong likod upang isara ang bra o itabi ang damit. Ang mga simpleng galaw tulad ng pag-angat ng tasa o pag-ikot ng hawakan ng pinto ay maaaring masaktan. Karaniwang lumala ang sakit sa gabi, na nagpapahirap sa pagtulog sa iyong gilid. Maaaring makita mo na mas mabagal ang paggaling ng mga impeksyon sa iyong kamay o mas malala ang pakiramdam kung hindi maayos ang kontrol sa iyong asukal sa dugo. Mahalagang panatilihin ang iyong diabetes sa ilalim ng kontrol. Ang regular na ehersisyo para sa iyong mga upper limbs ay makakatulong upang maantala ang pagkasira ng tendon. Sa pamamagitan ng pagmamana sa iyong mga antas ng asukal sa

dugo, makakatulong kang protektahan ang iyong mga tendon at bawasan ang lakas ng sakit na nararamdaman mo araw-araw.

Ano ang nangyayari talaga

Kapag mayroon kang diabetes, ang mataas na antas ng asukal sa dugo ay maaaring magbago sa paraan ng paggana ng mga tisyu ng iyong katawan. Ito ay lumilikha ng malagkit na mga protina ng asukal na nagtitipon sa iyong mga tendon at kasukasuan. Isipin ang isang tendon na parang matibay na lubid na nag-uugnay ng iyong mga kalamnan sa iyong mga buto. Sa diabetes, maaaring maging matigas at mahina ang lubid na ito. Maaaring hindi mo agad nararamdaman ang sakit, ngunit nagsisimula nang magbago ang tisyu. Ang maagang pagkasira dahil sa paggamit ay maaaring mangyari kahit wala ka pang anumang sintomas.

Ang iyong balikat ay nakabalot ng isang mahigpit na manggas na tinatawag na joint capsule. Sa diabetes, maaaring maging pamamaga at makapal ang manggas na ito. Ititigil ito at mahigpit na aakapin ang kasukasuan. Ito ay karaniwang tinatawag na frozen shoulder. Nagiging mahirap at masakit ang paggalaw ng iyong braso. Ipakita ng mga pananaliksik na 37.5% ng mga taong may kondisyong ito ay may prediabetes. May direktang papel ang iyong mga antas ng asukal sa dugo sa paglikha ng katigpang ito.

Sa iyong pulso, ang parehong proseso ay maaaring pindutin ang nerbiyos na kontrolado ang iyong kamay. Ito ay carpal tunnel syndrome. Ang pamamaga at pagkapal ay nagpapindot sa nerbiyos, na nagdudulot ng sakit o pamamanhid. Mas mataas ang risk na ito kung mayroon ka ring obesity. Ang pagkakaroon ng parehong diabetes at obesity ay nagdaragdag sa problema, na nagpapataas ng posibilidad na makakuha ka ng kondisyong ito.

Minsan, biglang mababagsak ang mga kalamnan sa iyong kamay o braso nang walang anumang pinsala. Ito ay nagdudulot ng matinding sakit at pamamaga. Maaaring mukhang malubhang impeksyon o saradong ugat ng dugo, ngunit ito ay direktang resulta ng diabetes. Titingnan ng iyong doktor nang maigi ang mga senyales na ito upang matukoy ang tamang sanhi.

Ang mahinang kontrol sa iyong asukal sa dugo ay nagpapahirap din sa paglaban sa mga impeksyon. Kung makakuha ka ng putol o impeksyon sa iyong kamay, maaaring maging mas malala ito kung mataas ang iyong mga antas ng glucose. Ito ang dahilan kung bakit napakahalaga ng pagpapanatili ng iyong diabetes sa ilalim ng kontrol. Tumutulong ito upang protektahan ang iyong mga tendon, kasukasuan, at nerbiyos mula sa mga tahimik na pagbabagong ito.

Mga maitutulong namin dito

Ang pamamahala ng iyong mga sintomas ay nagsisimula sa pang-araw-araw na mga gawi at banayad na paggalaw. Kung mayroon kang diyabetes, ang pagpapanatili ng matatag na antas ng asukal sa dugo ay isa sa pinakamahalagang hakbang na maaari mong gawin. Ang aktibong kontrol sa iyong diyabetes at regular na mga ehersisyo sa itaas na bahagi ng katawan ay maaaring makatulong na mapabagal ang pagkasira ng mga mahahalagang tendon sa iyong balikat, kahit wala pa man ang sakit.

Para sa mga kondisyon tulad ng frozen shoulder, maaaring irekomenda ng iyong doktor ang partikular na pisyoterapiya upang mabawi ang paggalaw. Kung mararamdaman mo ang biglaang sakit at pamamaga sa iyong kamay nang walang pinsala, agad mong ipaalam sa iyong doktor. Maaaring ito ay isang bihirang kondisyon na tinatawag na spontaneous diabetic myonecrosis. Ang maagang pagkuha ng tamang diagnosis ay tumutulong na maiwasan ang pagkalito sa ibang seryosong isyu tulad ng impeksyon o mga problema sa daloy ng dugo.

Ang medikal na pamamahala ay nakatuon sa pagbawas ng sakit at pamamaga. Maaaring magreseta ang iyong doktor ng mga anti-inflammatory na gamot upang makatulong sa iyo na gumalaw nang mas komportable. Sa ilang kaso, maaaring humingi ang iyong doktor ng tulong mula sa isang endocrinologist (espesyalista sa hormone) upang matulungan kang mas mahusay na pamahalaan ang iyong asukal sa dugo pagkatapos ng operasyon. Ang mahigpit na kontrol sa iyong asukal sa dugo sa unang 3 hanggang 6 buwan pagkatapos ng rotator cuff repair ay nauugnay sa mas magandang mga rate ng paggaling.

Kung pinag-iisipan mo ang mga prosedura tulad ng superior capsular reconstruction, alamin na ang tagumpay ay pinakamalapit na mangyari kung ang iyong diyabetes ay mahigpit na kontrolado. Maaaring hindi ito resulta na aplikable sa lahat ng may diyabetes. Ang mga bagong gamot sa diyabetes, tulad ng SGLT2 inhibitors, ay nagpapakita ng pangako para sa kalusugan ng tendon, ngunit limitado pa rin ang de-kalidad na ebidensya. Para sa carpal tunnel release, ang paggamit ng semaglutide bago ang operasyon ay hindi binabawasan ang mga komplikasyon o ang pangangailangan para sa reoperasyon sa loob ng dalawang taon.

Kung ang mga sintomas ay seryoso at hindi gumagaling sa pamamagitan ng self-care at gamot, maaaring irefer ang iyong doktor para sa espesyalistang pagsusuri. Para sa frozen shoulder, ang manipulation under anesthesia ay isang opsyon, bagama't maaaring makaapekto ang mas matanda na edad at diyabetes sa resulta. Para sa carpal tunnel syndrome, epektibo ang arthroscopic release kung ito ay ginawa nang maaga o huli.

Ang mga impeksyon sa kamay ay nangangailangan ng maingat na pag-aalaga. Ang diyabetes at sakit sa bato ay nagpapataas ng panganib ng pagkabigo sa paggamot para sa mga impeksyon sa balat tulad ng cellulitis. Habang ang karamihan sa mga impeksyon sa kamay ng mga may diyabetes ay maaaring gamutin bilang outpatient, ang iyong doktor ang magdesisyon kung kailangan mo ng hospital care batay sa iyong pangkalahatang kalusugan. Sa panahon ng pandemya, ang mga impeksyon sa kamay ng mga may diyabetes ay madalas na mas seryoso dahil sa mahinang kontrol sa asukal sa dugo. Laging iulat sa iyong care team ang mga senyales ng impeksyon, tulad ng pagtaas ng pamumula, init, o lagnat, sa pinakamaagang pagkakataon.

Ano ang inaasahan

Ang iyong prognosis ay nakadepende sa malaking bahagi sa kung gaano ka-epektibo ang iyong pamamahala sa antas ng asukal sa dugo. Para sa mga kondisyon tulad ng frozen shoulder o rotator cuff tears, ang mahigpit na kontrol ng diyabetes sa unang 3 hanggang 6 buwan pagkatapos ng operasyon ay nauugnay sa mas magandang rate ng paggaling. Kung mayroon kang type 2 diabetes, ang pagpapanatili ng aktibong kondisyon at regular na ehersisyo ng iyong mga itaas na ekstremitas ay maaaring makatulong na mapabagal ang pagkasira ng mga tendon ng iyong balikat, kahit bago pa lumabas ang mga sintomas.

Kung ikaw ay nag-aalok ng operasyon, tulad ng rotator cuff repair o carpal tunnel release, maaaring hingin ng iyong doktor na makipagtulungan ka sa isang endocrinologist upang i-optimize ang iyong asukal sa dugo bago

ang prosedura. Habang ang mga antas ng asukal sa dugo bago ang operasyon ay hindi nagpapahiwatig ng pagkabigo ng operasyon para sa mga rotator cuff repairs, ang mahinang kontrol ay maaaring magdagdag ng panganib ng mga komplikasyon. Halimbawa, ang mga impeksyon sa kamay sa mga taong may diyabetes ay maaaring maging mas malala kung hindi maayos ang pamamahala ng asukal sa dugo. Sa ilang kaso, maaaring kailanganin nito ang hospital admission imbes na outpatient treatment.

Ang paggaling ay nag-iiba-iba depende sa indibidwal. Para sa frozen shoulder, ang mas matanda na edad at diyabetes ay maaaring gawing mas hindi epektibo ang ilang non-surgical treatments. Gayunpaman, ang surgical release para sa carpal tunnel syndrome ay nagpapakita ng katulad na mga resulta kung ito ay isasagawa nang maaga o maaga pa lang. Hindi mo dapat inaasahan na ang preoperative na paggamit ng semaglutide ay magpapababa ng mga short-term complications o long-term reoperation risks para sa carpal tunnel surgery.

Kung walang gamot, maaaring manatili o lumala ang mga sintomas. Ang spontaneous diabetic myonecrosis, isang bihirang kondisyon na nagdudulot ng akutong sakit at pamamaga sa kamay, ay nangangailangan ng maingat na diagnosis upang maiwasan ang pagkalito sa ibang mga isyu. Karamihan sa mga impeksyon sa kamay na dulot ng diyabetes ay maaaring matagumpay na gamutin bilang outpatient, ngunit ang iyong mga comorbidities ay makakaapekto sa desisyong ito.

Sa kabuuan, ang iyong aktibong pakikilahok sa pamamahala ng diyabetes ang pinakamahalagang salik na maaari mong kontrolin. Ito ay nakakaapekto sa paggaling, panganib ng impeksyon, at tagumpay ng parehong non-surgical at surgical interventions. Ang iyong doktor ay magtatakda ng iyong plano ayon sa iyong partikular na health profile, ngunit ang pagpapanatili ng mahusay na glycemic control ay nananatiling pundasyon ng iyong paggaling.

Kailan pumunta sa doktor

Pumunta sa iyong GP (General Practitioner) kung mayroon kang sakit sa balikat, dahil maaari itong magpahiwatig ng frozen shoulder. Humingi ng review mula sa isang espesyalista kung mararamdaman mo ang biglaang matinding sakit at pamamaga sa iyong kamay nang walang pinsala. Maaaring ito ay spontaneous diabetic myonecrosis. Humingi ng urgent care kung mayroon kang impeksyon sa kamay na lumalala, lalo na kung hindi maayos ang iyong blood sugar. Ang mahinang glycaemic control ay maaaring magpalala ng impeksyon. Pumunta din sa doktor kung mayroon kang patuloy na sakit o pamamanhid sa kamay, na maaaring magpahiwatig ng carpal tunnel syndrome. Ang diabetes ay maaaring gawing mas malala ang mga sintomas na ito. Huwag balewalain ang kahinaan o kawalan ng katatagan sa iyong mga upper limbs. Ang maagang assessment ay tumutulong sa pamamahala ng degeneration at pumipigil sa mga komplikasyon.