

Mga Kondisyong Medikal na Nakakaapekto sa Kamay



Ang kamay ay maaaring maging bintana sa pangkalahatang kalusugan — maraming kondisyon ng buong katawan ang lumalabas dito, kung minsan ay nauuna pa.

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0

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

Ang kamay ay isa sa mga pinakamahasag na bintana ng iyong katawan tungo sa iyong pangkalahatang kalusugan. Dahil ito ay puno ng maliliit na kasukasuan, mga nerve, mga tendon, maliliit na daluyan ng dugo, balat at mga kuko (lahat ay malapit sa ibabaw at madaling suriin), maraming kondisyon ng buong katawan ang nag-iwan ng kanilang mga unang pahiwatig dito. Minsan ang problema sa kamay ay lumalabas na isang purong lokal na isyu lamang. Ngunit minsan ang mismong sintomas (paninigas, pangingilig, pagbabago ng kulay, kuko na mukhang kakaiba) ay ang pinakamaagang nakikitang palatandaan ng isang bagay na nangyayari sa ibang bahagi ng katawan na karapat-dapat malaman at madalas ay kayang gamutin.

Ang pahinang ito ay isang tour sa simpleng Ingles ng mga pangunahing medikal na kondisyon na lumalabas sa kamay. Hindi ito isang checklist para i-diagnose ang iyong sarili; karamihan sa mga kirot at naninigas na mga daliri ay ordinaryong wear and tear. Ngunit ipinapaliwanag nito kung bakit maaaring magtanong ang iyong surgeon tungkol sa iyong pangkalahatang kalusugan, suriin nang mabuti ang iyong mga kuko at balat, o magmungkahi ng blood test o referral kahit na pumunta ka para sa iyong kamay.

Diabetes – ang dakilang mapagpanggap sa kamay

Ang diabetes ay nakakaapekto sa kamay nang higit pa kaysa sa halos anumang iba pang kondisyong medikal. Ang mataas na blood sugar sa paglipas ng panahon ay nagpapatigas sa mga soft tissue (ang mga tendon, ang kanilang lining at ang mga ligament), kaya ang mga taong may diabetes ay nakakaranas ng ilang karaniwang problema sa kamay nang mas madalas kaysa sa lahat:

- **Trigger finger** (isang daliri na sumasabit, pumipitik o nagla-lock): mas karaniwan nang ilang beses sa diabetes kaysa sa pangkalahatang populasyon.

- **Carpal tunnel syndrome** (pamamanhid at pangingilig sa hinlalaki, hintuturo at gitnang daliri, madalas na lumalala sa gabi).
- **Dupuytren's disease** (mga cord at bukol sa palad na dahan-dahang nagpapabaluktot sa mga daliri pababa).
- **Isang matigas at waxy na kamay** (minsan ay tinatawag na *diabetic cheiroarthropathy* o “limited joint mobility”): ang mga daliri ay hindi ganap na naidiretso at ang mga palad ay hindi madaling magkadikit.
- **Frozen shoulder**, na kapansin-pansing mas karaniwan sa mga taong may diabetes.

Wala sa mga ito ang *nagpapatunay* na mayroon kang diabetes, ngunit ang pagkakaroon ng higit sa isa sa mga ito, o ang pagkakaroon nito sa mas batang edad, ay isang kinikilalang dahilan upang magpasuri. Tinalakay namin ito nang mas malalim sa aming pahina ng [diabetes and upper-limb conditions](#).

Sakit sa thyroid – over-active o under-active

Ang thyroid gland ang nagtatakda ng metabolic pace ng iyong katawan, at kapag ito ay masyadong mabilis o masyadong mabagal, maaari itong lumabas sa kamay. Ang isang **under-active thyroid** ay isang klasikong kontribyutor sa carpal tunnel syndrome at sa trigger finger, bahagyang dahil sa fluid retention at mga pagbabago sa tissue sa paligid ng mga tendon at nerve. Ang parehong over- at under-active thyroid ay nauugnay din sa frozen shoulder. Ang over-active thyroid ay maaari ring magdulot ng fine tremor, pinagpapawisang mga palad, at mga pagbabago sa kuko gaya ng pag-angat ng kuko mula sa nail bed nito. Ang carpal tunnel na lumilitaw nang walang malinaw na sanhi ay isa sa mga dahilan kung bakit minsan ay nagpapagawa ng thyroid blood test.

Inflammatory arthritis – kapag inaatake ng immune system ang mga kasukasuan

Isang buong pamilya ng mga kondisyon ang nagiging sanhi ng pamamaga ng mga kasukasuan dahil sa immune system, at madalas na sa kamay ito unang lumalabas, bawat isa ay may sariling pattern:

- **Rheumatoid arthritis** ay may tendensiyang makaapekto sa mga knuckles at sa mga kasukasuan ng gitnang daliri, karaniwan sa parehong kamay nang simetriko, na may paninigas sa umaga at malalambot at namamagang mga kasukasuan. Tingnan ang aming pahina tungkol sa [inflammatory and rheumatoid arthritis](#).
- **Psoriatic arthritis** ay maaaring makaapekto sa kasukasuang pinakamalapit sa kuko, magdulot ng pamamaga ng buong daliri na parang sausage, at madalas na may kasamang nail pitting o mga patches sa balat. Tingnan ang aming pahina tungkol sa [psoriatic arthritis](#).
- **Gout** ay nagdudulot ng biglaan, matindi ang sakit, mapula, at mainit na mga atake, klasikal na sa hinlalaki ng paa, ngunit ang mga kasukasuan ng daliri at pulso ay maaari ring tamaan, kung minsan ay may mga chalky lumps sa paglipas ng panahon. Tingnan ang aming pahina tungkol sa [gout](#).

Ang dahilan kung bakit mahalagang mapag-iba ang mga ito sa ordinaryong osteoarthritis ay dahil ang inflammatory arthritis ay pinapatakbo ng immune system at tumutugon sa mga partikular na gamot na maaaring protektahan ang mga kasukasan mula sa pinsala, kaya ang maagang diagnosis ay nagbabago sa kinalabasan.

Sakit sa bato

Ang matagal nang sakit sa bato, lalo na sa mga taong sumasailalim sa dialysis sa loob ng maraming taon, ay maaaring humantong sa carpal tunnel syndrome sa pamamagitan ng pag-iipon ng isang protina na tinatawag na amyloid sa paligid ng mga tendon sa pulso. Ang mga problema sa bato ay nakakaabala rin sa metabolismo ng calcium, phosphate, at buto ng katawan, na maaaring magpahina sa buto at paminsan-minsang lumalabas bilang mga pananakit o mga pagbabagong nakikita sa X-ray ng kamay. Ito ang mga dahilan kung bakit maaaring bigyang-pansin ng isang surgeon ang iyong kasaysayan sa sakit sa bato.

Pagbubuntis

Ang pagbubuntis ay isang karaniwan at nakakaasang sanhi ng mga sintomas sa kamay. Ang sobrang fluid na naiipon ng katawan sa mga huling buwan ay nagpapataas ng pressure sa loob ng carpal tunnel, kaya madalas ang carpal tunnel syndrome (pangingilig at pamamanhid sa mga daliri, na kadalasang pinakamalala sa gabi) sa panahon ng pagbubuntis. Ang mabuting balita ay madalas itong nawawala nang kusa sa loob ng ilang linggo pagkatapos ng panganganak, kaya ang unang hakbang na ginagawa ay karaniwang mga simpleng paraan tulad ng night splint sa halip na operasyon.

Mga kondisyon sa sirkulasyon at connective-tissue

May ilang mga kondisyon na nakakaapekto sa maliliit na daluyan ng dugo at sa connective tissue, at sa mga daliri ito unang napapansin:

- **Raynaud's phenomenon:** ang mga daliri ay nagiging puti, pagkatapos ay asul, at pagkatapos ay pula kapag malamig o kapag may stress, habang sumisikip ang maliliit na daluyan ng dugo. Sa sarili nito, ito ay karaniwang hindi mapanganib, ngunit maaari rin itong maging panimulang senyales ng isang sakit sa connective-tissue. Tinalakay namin ito nang buo sa aming pahina ng [Raynaud's phenomenon](#).
- **Scleroderma** (systemic sclerosis) pinatitigas at pinapakapal ang balat ng mga daliri, maaaring magdulot ng Raynaud's, masasakit na ulcer sa dulo ng daliri, at paninigas ng maliliit na kasukasan.
- **Lupus** (systemic lupus erythematosus) maaaring magdulot ng pananakit ng kasukasan, Raynaud's, at mga pagbabago sa balat at nail-fold.

Isang clue na partikular naming hinahanap ay ang mga abnormal na daluyan ng dugo sa base ng kuko (ang nail fold): ang mga pilipit at dilatadong loop doon ay maaaring magpahiwatig ng scleroderma o lupus at isa ito sa

mga dahilan kung bakit maaaring suriin nang mabuti ng iyong surgeon ang iyong mga kuko gamit ang magnifier.

Iba pang mga pahiwatig – ang mga kuko, balat at dulo ng daliri

Ang mga dulo ng daliri, kuko at balat ay maaaring magpahiwatig ng mga kondisyon na higit pa sa kamay:

- **Finger clubbing:** lumalapad ang mga dulo ng daliri at kumukurba ang mga kuko sa mga dulo, na nauugnay sa ilang kondisyon sa baga, puso at bituka.
- **Spoon-shaped nails** ay maaaring sumasalamain sa **iron deficiency**, at ang maputlang nail beds ay maaaring magpahiwatig ng anaemia.
- **Nail pitting, pag-angat o mga pagbabago sa kulay** ay maaaring kasama ng psoriasis, sakit sa thyroid o iba pang mga karamdaman.
- **Dilaw, makapal, at madaling mabali na mga kuko** ay karaniwan sa diabetes at ilang problema sa sirkulasyon.
- **Mga pagbabago sa balat at kulay:** madilaw na balat, madaling magkapasa, o hindi pangkaraniwang pamumula ng mga palad ay paminsan-minsang sumasalamain sa mga kondisyon sa atay.

Sa indibidwal na aspeto, ang mga ito ay madalas na maliit na bagay at napakakaraniwan. Nagiging mas makabuluhan ang mga ito kapag ang ilan ay lumitaw nang magkakasama, kapag naaapektuhan nito ang lahat ng mga kuko nang sabay-sabay, o kapag kasabay nito ang pakiramdam na hindi mabuti ang pangkalahatang kalusugan.

Bakit nagtatanong ang iyong surgeon tungkol sa iyong pangkalahatang kalusugan

Kapag pumunta ka dahil sa problema sa kamay o pulso, maaaring magulat ka na tanungin tungkol sa iyong sugar levels, iyong thyroid, iyong mga gamot, pagbabago sa timbang o kung kumusta ang iyong pakiramdam, at suriin ang iyong mga kuko, balat at pulses. Hindi ito pampuno lamang. Ito ay dahil ang kamay ay madalas na sumasalamain sa natitirang bahagi ng katawan, at ang pagtukoy sa mas malawak na sitwasyon ay maaaring magpabago sa paggamot ng iyong problema sa kamay at, paminsan-minsang, makatuklas ng isang bagay na maaaring gamutin sa ibang bahagi. Kung tila may pangkalahatang kondisyong medikal, ang susunod na hakbang ay karaniwang isang **simpleng blood test** o isang **referral** sa iyong GP o isang physician, hindi operasyon.

Kailan dapat magpatingin

Magpatingin sa iyong GP o bumalik sa amin, sa halip na maghintay, kung:

- Ang sintomas sa kamay ay may kasamang pangkalahatang pakiramdam na hindi mabuti: lagnat, pagbaba ng timbang, pagkapagod, o pakiramdam na may hindi tama sa iyong sarili.
- Ang pananakit ng kasukasan, pamamaga, o paninigas ay nakaaapekto sa parehong kamay nang sabay, o may kasamang paninigas sa madaling-araw na matagal bago mawala.
- May napapansin kang pagbabago ng kulay sa mga daliri (puti/asul/pula), masasakit na ulcer sa dulo ng daliri, o bagong paninigas ng balat ng daliri.
- Ang mga kuko sa maraming daliri ay sabay-sabay na nagbabago: pitting, pag-angat, spooning, clubbing, o pagbabago ng kulay.
- Ang mga sintomas ng carpal tunnel o trigger fingers ay lumilitaw sa ilang daliri, sa magkabilang panig, o sa edad na mas bata kaysa sa inaasahan.

Kadalasan, ang problema sa kamay ay problema lamang sa kamay. Ngunit dahil ang kamay ay isang tapat na tagapag-ulat ng pangkalahatang kalusugan, palaging mahalagang banggitin ang mas malawak na kalagayan. Minsan, ang kamay ay unang nakakaalam.

Mas malalim na pagtalakay

Ang seksyong ito ay higit pa sa kailangan mo para sa iyong sariling mga desisyon sa paggamot. Ang paksang ito ay sulit basahin nang higit pa dahil ang ilang kondisyon sa kamay ay, sa praktika, mga maagang nakikitang palatandaan ng isang systemic disease, at ang kamay ay madalas na nagpapahayag ng problema bago ang anupaman.

BINABAGO NG DIABETES ANG KAMAY SA ILANG MAGKAKAIBANG PARAAN

Ang diabetes ay ang systemic condition na pinaka-consistent na nauugnay sa mga problema sa kamay, at ang mekanismo ay karaniwan sa lahat ng ito: ang glucose ay irreversibly na kumakapit sa collagen, na nag-cross-link dito at ginagawang mas matigas at mas makapal ang connective tissue. Bawat istruktura sa kamay na nakadepende sa pag-glide ng tissue ay apektado.

Ang resulta ay isang kinikilalang cluster: carpal tunnel syndrome, trigger finger, Dupuytren's disease, at limited joint mobility na may katangi-tanging kawalan ng kakayahang idikit nang patag ang mga palad sa isa't isa. Ang frozen shoulder ay kabilang sa parehong grupo.

Mayroong isang espesipiko at mahalagang corollary sa pagbubuntis: **ang gestational diabetes ay isang makabuluhang risk factor para sa parehong carpal tunnel syndrome at de Quervain tenosynovitis**, na napatunayan sa isang dataset ng **715,337** na pasyente [1]. Ang katotohanan na ang epekto ay lumilitaw sa loob ng mga buwan ng pagbubuntis, sa halip na sa mga taon ng established diabetes, ay nagpapahiwatig na ang mga pagbabagong ito sa tissue ay nabubuo nang mas mabilis kaysa sa karaniwang inaakala.

Ang praktikal na punto ay hindi na ang mga problema sa kamay sa diabetes ay hindi naagamot—tumutugon sila sa parehong mga gamutan—kundi na sila ay nag-cluster, kaya dapat magbigay ng atensyon sa iba pa, at ang glycaemic control ay bahagi ng sitwasyon sa halip na isang hiwalay na alalahanin.

MAY ILANG MGA NATUKLASAN SA KAMAY NA DAPAT MAG-UDYOK NG IMBESTIGASYON SA IBANG BAHAGI NG KATAWAN

May ilang mga presentasyon na mahalagang makilala dahil ang kamay ay ang nakikitang dulo ng isang bagay na systemic.

Maramihang trigger digits sa isang bata. Ang pagkakaroon ng **bilateral o maramihang trigger digits, o kasabay na carpal tunnel syndrome, ay dapat magdulot ng hinala ng isang atypical underlying pathology tulad ng mucopolysaccharidosis** [2]. Ito ang pinakamalinaw na halimbawa sa site na ito ng isang sign sa kamay na may mga implikasyon na higit pa sa kamay.

Raynaud's phenomenon na may mga nakababahalang katangian. Ang pagsisimula pagkatapos ng humigit-kumulang 30, asymmetry sa pagitan ng mga kamay, mga ulcer sa dulo ng daliri o pitting scars, o abnormal na nail fold capillaries ay nagmumungkahi ng isang secondary cause – karaniwan ay isang autoimmune connective tissue disease, sa halip na ang benign primary form.

Biglaang masakit na panghihina nang walang compression. Ang anterior interosseous nerve palsy ay **lalong iniisip na isang neuritis na madalas na kusang gumagaling** [3], at ang matinding sakit bago ang panghihina ay tumuturo sa neuralgic amyotrophy: isang inflammatory condition ng mga nerve na hindi nareresolba ng anumang decompression.

ANG INFLAMMATORY ARTHRITIS AY NAIIBA ANG GAWI SA WEAR

Ang rheumatoid at iba pang mga inflammatory arthritides ay nakakaapekto sa kamay sa isang pattern na kakaiba mula sa osteoarthritis: ang mga knuckles at middle joints sa halip na ang mga fingertip joints, nang simetriko, na may matagal na paninigas sa umaga at malambot na boggy swelling sa halip na matigas na bony enlargement.

Ang pagkakaibang iyon ay mahalaga sa operasyon gayundin sa medikal. Ang mga reconstruction na nakadepende sa soft tissue upang mapanatili ang isang correction ay may tendensiyang mag-stretch out sa isang kamay na may active synovitis, kung kaya't ang disease control ay karaniwang nauuna bago ang reconstruction, at kung bakit ang parehong operasyon ay may magkaibang prognosis sa dalawang sitwasyong ito.

BAKIT MAAGANG NAGPAPAKITA NG MGA SINTOMAS ANG KAMAY

Ang kamay ay isang siksik na koleksyon ng mga maliliit na kasukasuan, mahahabang tendon sa loob ng mga masisikip na sheath, mga nerve sa mga tunnel na hindi lumalawak, at ang pinaka-distal na sirkulasyon sa katawan, lahat sa ilalim ng manipis na balat kung saan nakikita ang mga pagbabago. Ang isang proseso na hindi mapapansin sa isang mas malaking istruktura ay mabilis na nagdudulot ng mga sintomas dito, at ang isa na nakakasagabal sa daloy ng mga maliliit na ugat ay unang nagpapakita rito.

Ang sensitibilidad na iyon ang dahilan kung bakit ang mga natuklasan sa kamay ay mahalagang mabanggit sa isang GP kahit na tila mababaw ang mga ito kumpara sa kabuuan ng kalusugan ng isang tao, at kung bakit ang

mga hand surgeon ay madalas na nagre-refer ng mga pasyente sa isang physician sa halip na gamutin lamang ang nasa harap nila.

MGA SANGGUNIAN

- [1] Smith GB, Young B, Titan AL, Kenney DE, Ladd AL. Incidence and risk factors for soft tissue hand and wrist conditions in pregnancy. J Hand Surg Glob Online. 2025;7(5):100778. <https://doi.org/10.1016/j.jhsg.2025.100778>
- [2] Wong AL, Wong MJ, Parker R, Wheelock ME. Presentation and aetiology of paediatric trigger finger: a systematic review. J Hand Surg Eur Vol. 2021;47(2):192-6. <https://doi.org/10.1177/17531934211035642>
- [3] Rodner CM, Tinsley BA, O'Malley MP. Pronator syndrome and anterior interosseous nerve syndrome. J Am Acad Orthop Surg. 2013;21(5):268-75. <https://doi.org/10.5435/JAAOS-21-05-268>