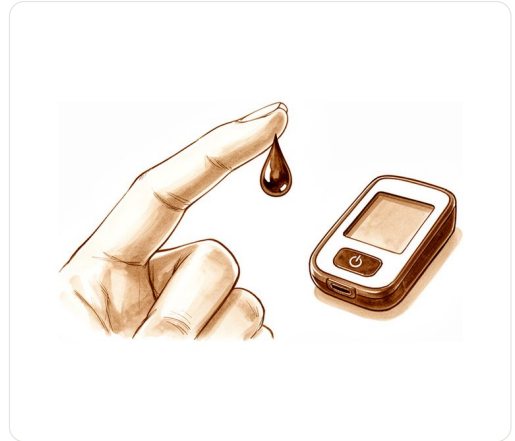


Bệnh tiểu đường và các tình trạng chi trên

Bệnh tiểu đường làm cho nhiều tình trạng ở bàn tay – ngón tay cái bập bênh, hội chứng ống cổ tay, cứng khớp – trở nên phổ biến hơn và chậm hồi phục hơn.

Kieran Hirpara © 2014 4.0



Trang này được dịch bằng máy và chưa được bác sĩ kiểm tra. **Bản tiếng Anh** là bản chính thức.

Những gì bạn đang cảm thấy

Bạn có thể nhận thấy cơn đau ở vai, cảm giác như xuất phát từ sâu bên trong. Cơn đau này có thể là dấu hiệu của vai đông cứng, một tình trạng mà khớp trở nên cứng và chặt. Nếu bạn mắc bệnh tiểu đường, tình trạng cứng này có thể phát triển dễ dàng hơn. Thực tế, 37,5% những người mắc vai đông cứng nguyên phát có tiền tiểu đường. Bác sĩ của bạn có thể phát hiện rằng tiểu đường type 2 là nguyên nhân trực tiếp gây ra tình trạng cứng này. Bạn có thể cảm thấy vai của mình đang dần bị khóa lại, khiến việc di chuyển trở nên khó khăn.

Tay và cổ tay của bạn cũng có thể cảm thấy khó chịu. Bạn có thể trải qua cơn đau nhói đột ngột và sưng ở tay mà không có bất kỳ chấn thương nào. Điều này có thể cảm thấy giống như hội chứng ống cổ tay, nhưng nó có thể xảy ra độc lập do bệnh tiểu đường. Bạn có thể nhận thấy rằng các triệu chứng của bạn nghiêm trọng hơn bình thường. Điều này là do mức độ cao của một số protein trong lớp lót gân có liên quan đến tình trạng chèn ép dây thần kinh nặng hơn. Nếu bạn cũng mắc bệnh béo phì, các triệu chứng này có thể cảm thấy mạnh mẽ hơn. Sự kết hợp giữa bệnh tiểu đường và cân nặng dư thừa làm tăng nguy cơ và mức độ nghiêm trọng của đau tay.

Các hoạt động hàng ngày có thể trở nên khó khăn. Bạn có thể gặp khó khăn khi vớ tay ra sau lưng để cài áo ngực hoặc nhét áo vào quần. Những cử động đơn giản như nâng cốc hoặc xoay tay nắm cửa có thể gây đau. Cơn đau thường bùng phát vào ban đêm, khiến việc ngủ nghiêng trở nên khó khăn. Bạn có thể nhận thấy rằng các nhiễm trùng ở tay lành chậm hơn hoặc cảm thấy nghiêm trọng hơn nếu lượng đường trong máu của bạn không được kiểm soát tốt. Việc duy trì bệnh tiểu đường được kiểm soát là rất quan trọng. Tập thể dục thường xuyên cho các chi trên có thể giúp làm chậm quá trình mòn và rách gân. Bằng cách quản lý mức đường huyết, bạn có thể giúp bảo vệ các gân và giảm cường độ cơn đau mà bạn cảm thấy mỗi ngày.

Những gì thực sự đang xảy ra

Khi bạn mắc bệnh tiểu đường, lượng đường trong máu cao có thể làm thay đổi cách thức hoạt động của các mô trong cơ thể. Nó tạo ra các protein đường dính, tích tụ trong gân và khớp của bạn. Hãy tưởng tượng gân giống như một sợi dây chắc chắn giữ cơ bắp vào xương. Trong bệnh tiểu đường, sợi dây này có thể trở nên cứng và yếu. Bạn có thể không cảm thấy đau ngay lập tức, nhưng mô đã bắt đầu thay đổi. Sự hao mòn sớm này có thể xảy ra ngay cả khi bạn chưa có bất kỳ triệu chứng nào.

Khớp vai của bạn được bao bọc bởi một lớp áo chặt chẽ gọi là bao khớp. Trong bệnh tiểu đường, lớp áo này có thể bị viêm và dày lên. Nó co lại và siết chặt quanh khớp. Tình trạng này thường được gọi là vai đông cứng (frozen shoulder). Nó khiến việc cử động cánh tay trở nên khó khăn và gây đau. Nghiên cứu cho thấy rằng 37,5% những người mắc tình trạng này cũng có tiền tiểu đường. Mức đường huyết của bạn đóng vai trò trực tiếp trong việc gây ra sự cứng khớp này.

Tại cổ tay, cùng một quá trình có thể chèn ép dây thần kinh kiểm soát bàn tay của bạn. Đây là hội chứng ống cổ tay (carpal tunnel syndrome). Sự sưng nề và dày lên chèn ép lên dây thần kinh, gây đau hoặc tê bì. Nguy cơ này cao hơn nếu bạn cũng mắc bệnh béo phì. Việc đồng thời mắc cả bệnh tiểu đường và béo phì làm trầm trọng thêm vấn đề, khiến bạn dễ phát triển tình trạng này hơn.

Đôi khi, các cơ ở bàn tay hoặc cánh tay có thể đột ngột suy yếu mà không có bất kỳ chấn thương nào. Điều này gây ra đau nhói và sưng nề. Tình trạng này có thể trông giống như một nhiễm trùng nghiêm trọng hoặc một mạch máu bị tắc, nhưng thực chất nó là kết quả trực tiếp của bệnh tiểu đường. Bác sĩ của bạn sẽ xem xét kỹ lưỡng các dấu hiệu này để tìm ra nguyên nhân chính xác.

Việc kiểm soát đường huyết kém cũng khiến cơ thể khó chống lại nhiễm trùng hơn. Nếu bạn bị đứt da hoặc nhiễm trùng ở bàn tay, tình trạng có thể trở nên nghiêm trọng hơn nếu mức glucose trong máu của bạn cao. Đó là lý do tại sao việc kiểm soát bệnh tiểu đường lại quan trọng như vậy. Nó giúp bảo vệ gân, khớp và dây thần kinh của bạn khỏi những thay đổi thâm lắng này.

Những gì chúng tôi có thể làm về vấn đề này

Việc quản lý các triệu chứng của bạn bắt đầu bằng các thói quen hàng ngày và vận động nhẹ nhàng. Nếu bạn mắc bệnh tiểu đường, việc duy trì mức đường huyết ổn định là một trong những bước quan trọng nhất mà bạn có thể thực hiện. Việc kiểm soát chủ động bệnh tiểu đường và các bài tập chi trên thường xuyên có thể giúp làm chậm quá trình hao mòn của các gân chính ở vai, ngay cả khi bạn chưa có triệu chứng đau.

Đối với các tình trạng như vai đông cứng, bác sĩ của bạn có thể khuyến nghị vật lý trị liệu cụ thể để khôi phục tầm vận động. Nếu bạn trải qua cơn đau và sưng đột ngột ở bàn tay mà không có chấn thương nào, hãy báo cho bác sĩ ngay lập tức. Đây có thể là một tình trạng hiếm gặp được gọi là hoại tử cơ-tiểu cơ tự phát do đái tháo đường. Việc chẩn đoán đúng sớm giúp tránh nhầm lẫn với các vấn đề nghiêm trọng khác như nhiễm trùng hoặc các vấn đề về lưu thông máu.

Quản lý y khoa tập trung vào việc giảm đau và viêm. Bác sĩ của bạn có thể kê đơn các loại thuốc chống viêm để giúp bạn vận động thoải mái hơn. Trong một số trường hợp, bác sĩ có thể yêu cầu một bác sĩ nội tiết (chuyên gia về hormone) giúp bạn kiểm soát đường huyết tốt hơn sau phẫu thuật. Việc kiểm soát chặt chẽ đường huyết trong 3 đến 6 tháng đầu tiên sau phẫu thuật sửa chữa chóp xoay có liên quan đến tỷ lệ lành thương tốt hơn.

Nếu bạn đang xem xét các thủ thuật như tái tạo bao khớp trên, hãy biết rằng thành công là khả thi nhất nếu bệnh tiêu đường của bạn được kiểm soát chặt chẽ. Những kết quả này có thể không áp dụng cho tất cả những người mắc bệnh tiêu đường. Các loại thuốc điều trị tiêu đường mới hơn, chẳng hạn như chất ức chế SGLT2, cho thấy tiềm năng đối với sức khỏe gân, nhưng bằng chứng chất lượng cao vẫn còn hạn chế. Đối với phẫu thuật giải phóng ống cổ tay, việc sử dụng semaglutide trước phẫu thuật không làm giảm biến chứng hoặc nhu cầu phẫu thuật lại trong vòng hai năm.

Nếu các triệu chứng nghiêm trọng và không cải thiện với tự chăm sóc và dùng thuốc, bác sĩ của bạn có thể giới thiệu bạn đến đánh giá chuyên khoa. Đối với vai đông cứng, thao tác dưới gây mê là một lựa chọn, mặc dù tuổi tác cao hơn và bệnh tiêu đường có thể ảnh hưởng đến kết quả. Đối với hội chứng ống cổ tay, việc giải phóng nội soi có hiệu quả bất kể được thực hiện sớm hay muộn.

Nhiễm trùng ở bàn tay đòi hỏi sự chú ý cẩn thận. Bệnh tiêu đường và bệnh thận làm tăng nguy cơ thất bại trong điều trị các nhiễm trùng da như viêm mô tế bào. Trong khi hầu hết các nhiễm trùng bàn tay ở bệnh nhân tiêu đường có thể được điều trị ngoại trú, bác sĩ của bạn sẽ quyết định xem bạn có cần chăm sóc tại bệnh viện hay không dựa trên tình trạng sức khỏe tổng thể của bạn. Trong đại dịch, các nhiễm trùng bàn tay ở bệnh nhân tiêu đường thường nghiêm trọng hơn do kiểm soát đường huyết kém. Luôn báo cáo các dấu hiệu nhiễm trùng, chẳng hạn như tăng đỏ, ấm hoặc sốt, cho nhóm chăm sóc sức khỏe của bạn một cách kịp thời.

Những điều cần biết

Tiên lượng của bạn phụ thuộc phần lớn vào mức độ kiểm soát đường huyết. Đối với các tình trạng như vai đông cứng hoặc rách chóp xoay, việc kiểm soát đái tháo đường nghiêm ngặt trong 3 đến 6 tháng đầu sau phẫu thuật có liên quan đến tỷ lệ lành vết thương tốt hơn. Nếu bạn mắc đái tháo đường type 2, việc duy trì tình trạng bệnh được kiểm soát và tập luyện các chi trên thường xuyên có thể giúp làm chậm quá trình thoái hóa ở các gân vai, ngay cả trước khi các triệu chứng bắt đầu.

Nếu bạn đang cân nhắc phẫu thuật, chẳng hạn như sửa chữa chóp xoay hoặc giải phóng ống cổ tay, bác sĩ có thể yêu cầu bạn làm việc với bác sĩ nội tiết để tối ưu hóa đường huyết trước khi thực hiện thủ thuật. Mặc dù mức đường huyết trước phẫu thuật không dự đoán được thất bại phẫu thuật đối với các ca sửa chữa chóp xoay, nhưng việc kiểm soát kém có thể làm tăng nguy cơ biến chứng. Ví dụ, các nhiễm trùng bàn tay ở người mắc đái tháo đường có thể trở nên nghiêm trọng hơn nếu đường huyết không được kiểm soát tốt. Trong một số trường hợp, điều này có thể yêu cầu nhập viện thay vì điều trị ngoại trú.

Quá trình hồi phục khác nhau tùy theo từng cá nhân. Đối với vai đông cứng, tuổi cao hơn và đái tháo đường có thể làm giảm hiệu quả của một số phương pháp điều trị không phẫu thuật. Tuy nhiên, việc giải phóng phẫu thuật cho hội chứng ống cổ tay cho thấy kết quả tương tự bất kể được thực hiện sớm hay trì hoãn. Bạn không nên mong đợi việc sử dụng semaglutide trước phẫu thuật sẽ làm giảm các biến chứng ngắn hạn hoặc nguy cơ phẫu thuật lại dài hạn đối với phẫu thuật hội chứng ống cổ tay.

Nếu không được điều trị, các triệu chứng có thể dai dẳng hoặc trầm trọng hơn. Hoại tử cơ do đái tháo đường tự phát, một tình trạng hiếm gặp gây đau và sưng cấp tính ở bàn tay, đòi hỏi chẩn đoán cẩn thận để tránh nhầm lẫn với các vấn đề khác. Hầu hết các nhiễm trùng bàn tay do đái tháo đường đều có thể được điều trị thành công ở cơ sở ngoại trú, nhưng các bệnh lý kèm theo của bạn sẽ ảnh hưởng đến quyết định này.

Nhìn chung, sự tham gia tích cực của bạn vào việc quản lý đái tháo đường là yếu tố quan trọng nhất mà bạn có thể kiểm soát. Nó ảnh hưởng đến quá trình lành vết thương, nguy cơ nhiễm trùng và thành công của cả các can thiệp không phẫu thuật và phẫu thuật. Bác sĩ của bạn sẽ điều chỉnh kế hoạch chăm sóc dựa trên hồ sơ sức khỏe cụ thể của bạn, nhưng duy trì kiểm soát đường huyết tốt vẫn là nền tảng cốt lõi trong hành trình hồi phục của bạn.

Khi nào cần gặp bác sĩ

Hãy gặp bác sĩ đa khoa nếu bạn bị đau vai, vì đây có thể là dấu hiệu của viêm khớp dính. Hãy yêu cầu đánh giá bởi bác sĩ chuyên khoa nếu bạn trải qua cơn đau dữ dội và sưng nề đột ngột ở bàn tay mà không có chấn thương. Điều này có thể là hoại tử cơ do đái tháo đường. Hãy tìm kiếm chăm sóc y tế khẩn cấp nếu bạn bị nhiễm trùng bàn tay ngày càng nặng, đặc biệt khi đường huyết của bạn không được kiểm soát tốt. Kiểm soát đường huyết kém có thể làm tăng mức độ nghiêm trọng của nhiễm trùng. Đồng thời, hãy gặp bác sĩ nếu bạn bị đau hoặc tê bì kéo dài ở bàn tay, vì đây có thể là dấu hiệu của hội chứng ống cổ tay. Bệnh đái tháo đường có thể làm các triệu chứng này trở nên nghiêm trọng hơn. Đừng bỏ qua tình trạng yếu hoặc mất ổn định ở các chi trên. Đánh giá sớm giúp kiểm soát quá trình thoái hóa và ngăn ngừa các biến chứng.