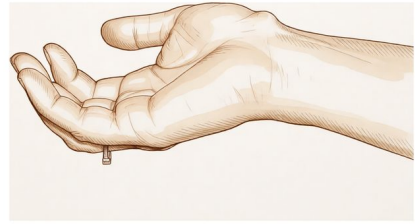


U nang cổ tay

U nang cổ tay: một túi chứa dịch, nhầy, hình vòm, nhô lên từ phía sau cổ tay do khớp nằm bên dưới.

GEMalone / Wikimedia Commons, CC BY 3.0



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 một khối u ở cổ tay. Khối u này thường mềm và có thể thay đổi kích thước. Nếu khối u nằm ở mặt sau cổ tay, bạn có thể cảm thấy đau tại vị trí đó. Phụ nữ mắc loại u nang này có khả năng cao nhất sẽ bị đau kéo dài sau phẫu thuật. Cơ đau có thể bùng phát khi bạn cử động cổ tay.

Nếu khối u nằm ở mặt lòng cổ tay, nó có thể cảm giác như một dải dây căng. Điều này có thể gây kẹt ngón tay của bạn. Bạn có thể trải nghiệm cảm giác kêu lách cách hoặc khóa khớp khi bạn gập ngón tay. Cảm giác này giống như ngón tay bị khóa (trigger finger). Bạn có thể thấy khó khăn khi cầm nắm đồ vật hoặc đánh máy một cách thoải mái.

Các hoạt động hàng ngày có thể trở nên khó khăn. Việc vớ ra sau lưng để cài áo ngực có thể gây đau. Việc nhét áo vào quần có thể trở nên bất tiện nếu nó kéo căng da trên khối u. Ngủ nghiêng lên cổ tay bị ảnh hưởng có thể làm gián đoạn giấc ngủ của bạn. Nếu công việc hoặc sở thích của bạn đòi hỏi việc bẻ cổ tay mạnh về phía sau, bạn có nguy cơ đáng kể bị đau dai dẳng và hạn chế vận động sau khi điều trị.

Trẻ em thường có khối u ở mặt sau cổ tay. Bé gái có khả năng mắc phải những khối u này cao hơn bé trai. Đối với trẻ em dưới 10 tuổi, khối u thường nằm ở mặt lòng cổ tay. Trong hầu hết các trường hợp, những khối u này tự biến mất trong vòng 12 đến 18 tháng. Bạn không cần chụp X-quang thường quy để kiểm tra tình trạng này, vì chúng hiếm khi thay đổi cách bác sĩ phẫu thuật điều trị cho bạn.

Nếu khối u không biến mất hoặc gây đau, bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể đề nghị theo dõi trong khoảng 2 tháng. Nẹp cố định có thể giúp ích. Nếu tình trạng vẫn tiếp diễn, phẫu thuật là một lựa chọn. Phẫu thuật loại bỏ khối u và làm giảm đáng kể các triệu chứng. Khả năng khối u tái phát sau phẫu thuật là thấp. Nội soi khớp, sử dụng các camera nhỏ, là một phương pháp an toàn và hiệu quả để loại bỏ các khối u ở mặt sau cổ tay.

Tránh các phương pháp điều trị tiêm các chất làm đặc vào khối u. Những phương pháp này có thể gây tổn hại nghiêm trọng, bao gồm cả tổn thương động mạch quay. Nếu bạn cần chụp cộng hưởng từ (MRI) để xác nhận chẩn đoán, nó có độ tin cậy cao. Nó xác định chính xác khối u trong 83% các trường hợp khi so sánh với kết quả phẫu thuật.

Những gì thực sự đang xảy ra

U nang (ganglion) là một túi chứa dịch hình thành gần khớp cổ tay hoặc gân của bạn. Hãy tưởng tượng nó giống như một quả bóng nước nhỏ bị rò rỉ ra từ lớp màng bao khớp. Bao khớp là lớp vỏ chắc chắn giữ các xương cổ tay lại với nhau và duy trì dịch bôi trơn tại chỗ. Đôi khi, lớp màng này bị suy yếu hoặc rách, cho phép dịch chảy ra ngoài và tạo thành một khối u.

Bạn có thể nhận thấy khối u này ở mặt trên (mu bàn tay) hoặc mặt dưới (bàn tay) của cổ tay. Phụ nữ có khả năng được chẩn đoán mắc u nang cổ tay lòng bàn tay cao hơn đáng kể, bất kể độ tuổi hoặc tình trạng quân dịch. Nếu bạn mắc u nang ở trẻ em, chúng thường ảnh hưởng đến cổ tay mu bàn tay và có xu hướng gặp ở nữ giới nhiều hơn. U nang ở bàn tay trẻ em có tỷ lệ tự khỏi cao hơn so với u nang ở cổ tay.

Dịch bên trong có đặc tính đặc và giống như thạch, tương tự như chất bôi trơn giúp gân của bạn trượt mượt mà. Khi túi này phát triển, nó có thể chèn ép lên các dây thần kinh hoặc cấu trúc lân cận. Sự chèn ép này thường là nguyên nhân gây đau hoặc hạn chế vận động của bạn. Bệnh nhân có tính lỏng khớp cổ tay có xu hướng dễ phát triển u nang. Điều này có nghĩa là nếu khớp của bạn vốn dĩ lỏng lẻo hơn, bạn có thể dễ bị hình thành các u nang này hơn.

Bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể sử dụng chụp cộng hưởng từ (MRI) để đánh giá cơn đau ở cổ tay khi sử dụng chuỗi xung thích hợp. Chụp cắt lớp này cung cấp cái nhìn rõ ràng, không xâm lấn vào các mô mềm. Tuy nhiên, việc thực hiện chụp X-quang cổ tay một cách thường quy không mang lại hiệu quả về chi phí trong quá trình đánh giá và ra quyết định điều trị cho bệnh nhân mắc u nang cổ tay, do tỷ lệ thấp của các phát hiện có ý nghĩa lâm sàng quan trọng đối với điều trị. Hầu hết các chụp MRI cổ tay tại một cơ sở y tế chuyên khoa nhi được chỉ định cho cơn đau cổ tay, giúp bác sĩ của bạn nhìn thấy chính xác nguồn gốc của dịch.

Hiểu rõ nguồn gốc của khối u giúp giải thích tại sao một số phương pháp điều trị lại hiệu quả hơn những phương pháp khác. Vì túi này được kết nối với khớp, việc chỉ chọc hút dịch thường dẫn đến việc nó sẽ lại đầy dịch. Đây là lý do tại sao bác sĩ phẫu thuật của bạn thảo luận về các lựa chọn như theo dõi, nẹp cố định hoặc cắt bỏ phẫu thuật dựa trên các triệu chứng cụ thể và lối sống của bạn.

Những gì chúng tôi có thể làm về vấn đề này

Bạn có thể bắt đầu bằng cách theo dõi khối u và cho nó nghỉ ngơi. Đây được gọi là quản trị chờ đợi. Phương pháp này hiệu quả với nhiều người, đặc biệt là trẻ em. Ở trẻ em dưới 10 tuổi, từ 69% đến 79% các u nang này tự biến mất trong vòng 12-18 tháng. Bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể đề nghị nẹp cố định để giữ cổ tay của

bạn bất động. Điều này giúp giảm kích ứng. Hầu hết các u nang ganglion ở bàn tay và cổ tay của trẻ em sẽ tự khỏi chỉ với việc theo dõi hoặc nẹp cố định. Bạn nên dành cho phương pháp này ít nhất hai tháng để phát huy tác dụng. Nếu u nang gây đau hoặc không giảm kích thước, chúng tôi sẽ thảo luận về các lựa chọn khác.

Chúng tôi không thường xuyên chỉ định chụp X-quang cho tình trạng này. Các xét nghiệm này hiếm khi thay đổi cách điều trị của chúng tôi vì chúng hiếm khi cho thấy các phát hiện hữu ích. Nếu bạn bị đau, bác sĩ phẫu thuật có thể kê đơn thuốc chống viêm. Những loại thuốc này giúp làm giảm sưng và giảm khó chịu. Chúng không loại bỏ u nang, nhưng giúp cuộc sống hàng ngày dễ chịu hơn. Một số bệnh nhân tìm thấy sự giảm đau khi đeo nẹp vào ban ngày hoặc ban đêm. Điều này hạn chế cử động và giảm căng thẳng lên khớp. Chúng tôi tránh tiêm các chất như chất gây xơ hóa vào u nang. Thực hành này đã bị dừng lại vì nó có thể gây hại nghiêm trọng, chẳng hạn như tổn thương động mạch quay ở cổ tay của bạn.

Phẫu thuật được xem xét nếu u nang vẫn gây đau sau khi điều trị bảo thủ thất bại. Đây cũng là một lựa chọn nếu khối u tái phát sau điều trị ban đầu. Cắt bỏ phẫu thuật làm giảm đáng kể các triệu chứng và có tỷ lệ u nang tái phát thấp. Hầu hết bệnh nhân báo cáo sự hài lòng cao sau thủ thuật. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ lựa chọn giữa phẫu thuật mở hoặc phẫu thuật nội soi (sử dụng camera nhỏ). Phẫu thuật mở có khả năng u nang tái phát thấp hơn so với các phương pháp khác. Tuy nhiên, nếu công việc hoặc sở thích của bạn đòi hỏi duỗi cổ tay mạnh mẽ, bạn có thể đối mặt với nguy cơ đáng kể về đau tồn dư hoặc hạn chế chức năng sau khi cắt bỏ mở. Điều trị nội soi là một lựa chọn thay thế an toàn và hiệu quả, mặc dù nó đòi hỏi chuyên môn phẫu thuật cụ thể. Chúng tôi sẽ xem xét các rủi ro và lợi ích cụ thể của bạn trước khi quyết định con đường tốt nhất cho bạn.

Những điều cần biết

Tiên lượng của bạn phụ thuộc chủ yếu vào độ tuổi và vị trí của khối u nang. Nếu bạn là trẻ em dưới 10 tuổi, khối u nang thường nằm ở mặt lòng cổ tay. Trong trường hợp này, khối u nang thường tự biến mất. Khoảng 69% đến 79% các khối u nang này sẽ biến mất trong vòng 12 đến 18 tháng mà không cần bất kỳ điều trị nào. Bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể đề nghị theo dõi chặt chẽ hoặc sử dụng nẹp cố định.

Đối với người lớn, khối u nang thường nằm ở mặt sau cổ tay. Những khối u nang này hiếm khi tự khỏi mà không có sự hỗ trợ. Khoảng 40% các khối u nang cổ tay sẽ teo nhỏ trong sáu năm đầu tiên sau khi bạn gặp bác sĩ phẫu thuật tay. Tuy nhiên, phần lớn các khối u nang không tự biến mất hoàn toàn. Nếu bạn chọn để yên nó, bạn có thể trải qua tình trạng khó chịu kéo dài hoặc một khối u nhìn thấy được.

Nếu bạn quyết định điều trị, việc cắt bỏ bằng phẫu thuật sẽ làm giảm đáng kể các triệu chứng của bạn. Hầu hết bệnh nhân báo cáo mức độ hài lòng cao với kết quả. Khả năng khối u nang tái phát sau phẫu thuật là thấp, khoảng 10%. Điều này tốt hơn nhiều so với việc cố gắng chọc hút bằng kim, vì phương pháp này thường dẫn đến việc khối u nang tái phát.

Hãy lưu ý rằng một số yếu tố có thể ảnh hưởng đến quá trình hồi phục của bạn. Nếu bạn là nữ và đã có cơn đau xung quanh khối u nang trước khi phẫu thuật, bạn có nhiều khả năng bị đau sót lại sau đó. Ngoài ra, nếu

công việc hoặc sở thích của bạn đòi hỏi phải bẻ cổ tay mạnh về phía sau, bạn sẽ đối mặt với nguy cơ cao hơn về tình trạng đau dai dẳng hoặc hạn chế vận động sau phẫu thuật mở. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ thảo luận về những rủi ro này với bạn để đảm bảo kết quả tốt nhất cho lối sống cụ thể của bạn.

Khi nào cần gặp bác sĩ

Yêu cầu đánh giá từ chuyên gia nếu bạn có tình trạng đau dai dẳng không cải thiện khi nghỉ ngơi. Tìm kiếm sự chăm sóc y tế nếu bạn nhận thấy sự suy yếu hoặc mất ổn định ở cổ tay. Hãy gặp bác sĩ nếu cổ tay của bạn bị khóa hoặc đột ngột mất lực khi sử dụng. Bạn cũng nên tìm kiếm sự trợ giúp nếu các triệu chứng ảnh hưởng đến giấc ngủ hoặc công việc của bạn. Hãy yêu cầu đánh giá nếu bạn trải qua tình trạng xấu đi đột ngột của bệnh. Bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể xác định xem khối u nang (ganglion) có cần điều trị hay quan sát theo dõi là tốt nhất. Đánh giá sớm giúp ngăn ngừa biến chứng và đảm bảo bạn nhận được sự chăm sóc phù hợp với tình trạng cụ thể của mình.