

影响手部的疾病

手可以成为反映全身健康状况的窗口——许多全身性疾病会在此显现，有时甚至是首发表现。

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0



本页面由机器翻译，尚未经临床医生审核。**英文版本**为权威版本。

手部是人体反映整体健康状况的最佳窗口之一。由于手部密布着小关节、神经、肌腱、细微血管、皮肤和指甲（均位于浅表，易于检查），许多全身性疾病都会在此留下最初的线索。有时，手部问题确实仅是局部问题。但有时，同样的症状（僵硬、麻木、颜色改变、指甲外观异常）可能是身体其他部位正在发生的、值得了解且通常可治疗的疾病的早期可见体征。

本页以通俗易懂的方式介绍了主要在手部表现的医学疾病。它并非用于自我诊断的清单；大多数疼痛和手指僵硬属于普通的劳损。但它解释了为什么您的外科医生可能会询问您的整体健康状况，仔细检查您的指甲和皮肤，或建议进行血液检查或转诊，即使您是因为手部问题而来就诊。

糖尿病——手部疾病中的“伪装者”

糖尿病对手部的影响几乎超过任何其他疾病。长期高血糖会使软组织（肌腱、腱鞘和韧带）僵硬，因此糖尿病患者比普通人更常出现以下几种常见手部问题：

- **扳机指**（手指卡住、弹响或锁定）：在糖尿病患者中的发病率比一般人群高出数倍。
- **腕管综合征**（拇指、食指和中指麻木和刺痛，夜间往往加重）。
- **杜普伊特伦挛缩**（掌腱膜出现索条和结节，使手指逐渐屈曲）。
- **僵硬、蜡样手**（有时称为糖尿病性指关节病或“关节活动受限”）：手指无法完全伸直，双手手掌难以完全贴合。
- **冻结肩**（肩周炎）：在糖尿病患者中发病率显著增高。

上述任何一种情况都不能确诊糖尿病，但如果同时出现多种症状，或在较年轻年龄发病，则是进行糖尿病筛查的公认指征。我们在[糖尿病与上肢疾病](#)页面中对此进行了更深入的阐述。

甲状腺疾病——亢进或减退

甲状腺调节身体的代谢速率，当其功能亢进或减退时，可能在手部表现出症状。**甲状腺功能减退**是腕管综合征和扳机指的经典诱因，部分原因在于肌腱和神经周围因体液滞留和组织改变所致。甲状腺功能亢进和减退均与冻结肩（粘连性关节囊炎）相关。甲状腺功能亢进还可引起细微震颤、手掌多汗以及指甲改变，如指甲从甲床剥离。腕管综合征若无明显诱因出现，是安排甲状腺功能血液检查的原因之一。

炎症性关节炎——当免疫系统攻击关节时

一整类疾病会导致免疫系统引发关节炎，而手部往往是这些疾病最先显现的部位，每种疾病都有其特定的表现模式：

- **类风湿关节炎** 通常影响掌指关节和近端指间关节，常呈双手对称性分布，伴有晨僵和柔软肿胀的关节。请参阅我们的[炎症性和类风湿关节炎](#)页面。
- **银屑病关节炎** 可累及距指甲最近的关节（远端指间关节），导致整个手指肿胀如香肠状，并常伴有指甲点状凹陷或皮肤斑块。请参阅我们的[银屑病关节炎](#)页面。
- **痛风** 表现为突然发作的剧烈疼痛、发红、发热，经典部位为大脚趾，但手指和腕关节也可能受累，随着时间推移可能出现 chalky（粉笔样）结节。请参阅我们的[痛风](#)页面。

将这些疾病与普通骨关节炎区分开来之所以重要，是因为炎症性关节炎由免疫系统驱动，并对特定药物有反应，这些药物可以保护关节免受损伤，因此早期诊断可改变疾病预后。

肾脏疾病

长期肾脏疾病，尤其是长期透析的患者，可因淀粉样蛋白在腕部肌腱周围积聚而导致腕管综合征。肾脏问题还会干扰体内的钙、磷和骨骼代谢，导致骨质减弱，并偶尔在手腕X线片上表现为疼痛或影像学改变。这些是外科医生关注您肾脏病史的原因。

妊娠

妊娠是手部症状常见且令人安心的原因。妊娠晚期体内积聚的额外液体会增加腕管内压力，因此妊娠期腕管综合征（手指麻木和刺痛，通常在夜间加重）较为常见。好消息是，这种情况通常在分娩后数周内自行缓解，因此首选治疗方法通常是简单的措施，如夜间佩戴夹板，而非手术。

循环系统与结缔组织疾病

某些疾病会影响小血管和结缔组织，手指往往是首先出现症状的部位：

- **雷诺现象**：在寒冷或应激状态下，由于小血管收缩，手指先变白，然后变蓝，最后变红。单独存在时通常无害，但它也可能是结缔组织疾病的早期信号。我们在[雷诺现象](#)页面中有详细介绍。

- **硬皮病**（系统性硬化症）会导致手指皮肤紧绷和增厚，可引起雷诺现象、指尖疼痛性溃疡以及小关节僵硬。
- **狼疮**（系统性红斑狼疮）可引起关节疼痛、雷诺现象以及皮肤和甲周改变。

我们特别关注的一个线索是甲根部（甲襞）血管异常：该处扭曲、扩张的血管环可能提示硬皮病或狼疮，这也是您的外科医生可能会使用放大镜仔细检查您指甲的原因之一。

其他线索——指甲、皮肤和指尖

指尖、指甲和皮肤可以提示超出手部范围的疾病：

- **杵状指**：指尖增宽，指甲弯曲覆盖指尖末端，与某些肺部、心脏和肠道疾病相关。
- **反甲（勺状甲）** 可反映**缺铁**，甲床苍白可能提示贫血。
- **指甲点状凹陷、甲剥离或颜色改变** 可伴随银屑病、甲状腺疾病或其他疾病出现。
- **黄色、增厚、脆性增加的指甲** 在糖尿病和一些循环系统问题中很常见。
- **皮肤和颜色改变**：皮肤发黄、易出现瘀斑，或手掌异常发红，偶尔可反映肝脏疾病。

单独来看，这些表现通常轻微且非常常见。当多个表现同时出现、累及所有指甲，或伴有全身不适感时，其临床意义则更为重要。

为什么您的外科医生会询问您的整体健康状况

当您因手部或手腕问题就诊时，您可能惊讶于医生会询问您的血糖水平、甲状腺功能、用药情况、体重变化或您自身的整体感受，并检查您的指甲、皮肤和脉搏。这并非多余之举。这是因为手部状况常常反映全身健康，把握更广泛的病情背景可能改变您手部问题的治疗方案，并偶尔发现其他部位可治疗的疾病。若疑似存在全身性医学状况，下一步通常是进行**简单的血液检查或转诊**至您的全科医生或内科医生，而非手术治疗。

何时就医

如果您出现以下情况，请及时就诊全科医生或返回我们处复诊，而不要等待：

- 手部症状伴随全身不适感：发热、体重减轻、疲劳或自我感觉异常。
- 关节疼痛、肿胀或僵硬同时影响双手，或伴有晨僵且缓解缓慢。
- 您注意到手指颜色改变（白/蓝/红）、指尖疼痛性溃疡，或手指皮肤出现新的紧绷感。
- 多个手指的指甲同时发生变化：点状凹陷、甲剥离、反甲（匙状甲）、杵状指或颜色改变。
- 腕管综合征症状或扳机指出现在多个指头、双侧，或发病年龄早于预期。

大多数情况下，手部问题仅仅是手部问题。但由于手部是全身健康状况的“诚实反映者”，提及整体情况总是值得的。有时，手部是第一个发出信号的部位。

CQ HAND + UPPER LIMB

Dr Kieran Hirpara — Specialist Orthopaedic Surgeon
Suite 2, Level 1, Mater Private Hospital Rockhampton, 31 Ward Street, The Range, QLD 4700
Phone 07 4863 6556 • office@cqupperlimb.com.au • cqupperlimb.com.au