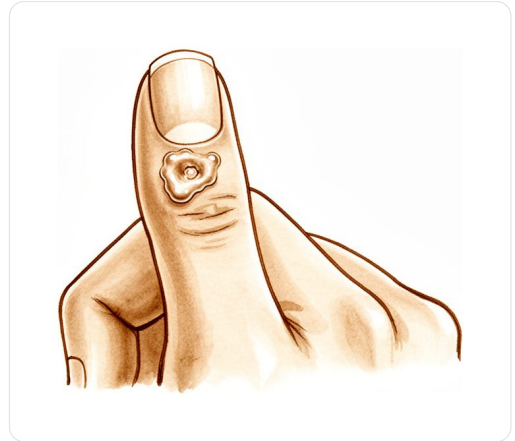


黏液囊肿

拇指黏液囊肿：一种起源于手指或拇指末端磨损关节的小型充满液体的肿块。

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。

您的感受

您可能会注意到手指顶部有一个小而硬的肿块，通常位于远端指间关节附近。这个肿块是一种黏液囊肿。它摸起来通常像皮下的一颗小豌豆。如果您的皮肤较薄，您可能能清楚地看到它。囊肿可能会使覆盖其上的皮肤看起来发亮或紧绷。在某些情况下，它可能导致指甲呈现波浪状或脊状生长模式。

囊肿周围的区域可能会感到压痛或酸痛。按压手指或弯曲手指时可能会感到疼痛。日常活动可能会变得困难。拿取物品、打字或抓握工具时可能会疼痛。您可能会发现扣纽扣或拉上夹克拉链很困难。有些人报告说，夜间或长时间使用手部后疼痛会加重。如果您将手放在身下休息，不适感可能会干扰睡眠。

您的外科医生会检查囊肿并评估其对手指活动的影响。疼痛通常源于潜在的关节改变，而不仅仅是肿块本身。如果骨赘（骨刺）仍然存在，仅切除囊肿可能无法缓解疼痛。您的外科医生可能会讨论切除骨赘，以帮助减轻对关节和皮肤的压力。这种方法有助于皮肤更好地愈合，并降低囊肿复发的可能性。

在许多情况下，治疗骨赘会导致囊肿完全消退。您可能不需要复杂的手术。单纯切除囊肿联合骨赘切除术的复发率极低。甚至更微创的选项，如仅切除骨赘，在大多数情况下也能实现完全消退。如果需要皮瓣，患者对疤痕的满意度很高。您很可能对外观感到满意，并愿意再次接受该手术。

您的外科医生会根据您的具体需求制定计划。目标是缓解疼痛并恢复功能。大多数患者发现，治疗后，他们的手指感觉更舒适，外观也更好。一旦主要问题得到解决，皮肤具有良好的恢复潜力。您可以预期，在仔细护理伤口的情况下，恢复过程将是顺利的。

实际发生了什么

黏液囊肿是一种形成于手指上的小型充满液体的囊袋。它通常出现在手指尖端附近，靠近甲床。囊肿位于关节囊的上方，关节囊是包裹在关节周围以保持其稳定的坚韧纤维性套筒。

其根本原因是关节的退行性关节炎。随着软骨——覆盖在骨头末端的光滑涂层——发生退化，身体会尝试修复损伤。这一过程通常会形成骨赘，也称为骨刺。这些是从关节表面向外生长的细小粗糙的额外骨性突起。

可以将关节囊想象成一个垫片或密封件。当骨刺摩擦这个密封件时，会刺激组织。这种刺激导致关节滑膜渗出滑液，滑液是保持关节顺畅运动的天然润滑剂。液体通过关节囊的薄弱部位渗出，形成你在皮肤上看到的可见隆起。

由于囊肿与关节相连，其中充满了相同的润滑液。液体的压力可能导致囊肿上方的皮肤变薄且脆弱。在某些情况下，囊肿可能会压迫附近的神经或影响甲母质，甲母质是指位于甲上皮下方、负责生长指甲的组织。这种压力会导致你在指甲上看到的沟槽或脊状突起。

仅切除囊肿往往会导致其复发，因为骨刺仍然存在。骨刺会继续刺激关节滑膜，导致更多液体渗出。要打破这一循环，必须处理潜在的骨刺。当骨刺被移除时，刺激停止，关节滑膜得以愈合。这就是为什么治疗骨骼与治疗囊肿本身同样重要。

我们能采取的措施

您的治疗过程通常从简单的自我护理和专业指导开始。您可以尝试让手指休息，并避免对囊肿施加压力的活动。物理治疗有助于维持关节的活动度，并保持周围肌肉的力量。这种方法旨在通过非侵入性手段减少刺激并改善功能。您应给予保守治疗充分的尝试时间，以观察症状是否缓解。许多患者发现，通过调整日常习惯并遵循温和的锻炼计划，即可获得足够的缓解，从而避免进一步干预。

如果自我护理效果不佳，您的外科医生可能会建议药物治疗以控制疼痛和炎症。皮质类固醇注射是治疗此类囊肿的常见选择。掌侧皮质类固醇注射便于针头准确且一致地置入关节。与其他技术相比，该方法最大限度地减少了潜在的软组织损伤和感染风险。注射有助于缓解驱动囊肿生长的炎症。虽然证据强调了这种方法的安全性和便捷性，但重要的是要理解，注射通常仅用于管理症状，而非永久去除囊肿。效果会持续一段时间，但潜在的退行性关节炎仍然存在。您和您的外科医生将决定这种暂时缓解是否足够，或者是否需要采取进一步措施。

当保守治疗达到极限，且囊肿引起持续性疼痛、畸形或功能障碍时，会考虑手术治疗。您的外科医生将讨论针对您具体病例的最佳手术方案。目标是去除囊肿并解决根本原因，这通常是关节炎引起的骨赘（骨刺）。去除这些骨赘至关重要，因为它能显著降低囊肿复发的几率。某些技术涉及连同小块皮瓣一起切除囊肿以确保适当愈合，而其他技术则主要关注骨骼。您的外科医生将选择一种方法，在低复发率和良好的手部美容效果之间取得最佳平衡。

预期情况

黏液囊肿是小的、充满液体的肿块，通常出现在手指或拇指的远端关节附近。它们与该关节的退行性关节炎密切相关。由于囊肿源于这种潜在的关节改变，如果未解决根本原因，囊肿本身可能会持续存在或复发。然而，经过适当治疗，预后通常非常良好。

您的外科医生可能会建议切除囊肿以及引起囊肿的任何骨赘（骨刺）。这种方法可以极罕见地消除黏液囊肿的复发。如果您的外科医生选择使用局部推进皮瓣的技术，复发率仅为1.4%。在某些情况下，您的外科

医生可能仅切除骨赘而不取出囊肿。这种侵入性较小的方法在大多数情况下可实现完全缓解。无论软组织的具体计划如何，您的外科医生都会切除骨赘以防止囊肿复发。

您可以对结果感到高度满意，尤其是关于疤痕的外观。许多患者表示他们会再次接受该手术。所使用的外科技术旨在简单可靠。例如，某些方法允许在不增加指甲基质风险的情况下去除变薄的皮肤。其他方法使用皮肤移植，提供令人满意的美容效果，同时具有可接受的复发率。即使是复杂的病例，如囊肿生长在指神经内部，也能取得成功的结果。

如果不治疗，囊肿可能会持续存在或增大，可能导致皮肤变薄并增加感染风险。通过同时处理囊肿和潜在的关节炎，您的外科医生旨在提供持久的解决方案。大多数患者发现手术后手指的外观和感觉都更好。目标不仅是去除肿块，还要防止其复发。您可以期待一个直接的恢复过程，重点在于保护手术部位，同时让关节愈合。

何时就医

若发现手指靠近指甲处有小肿块，请咨询全科医生。若囊肿引起持续疼痛且休息后未缓解，请要求专科医生评估。若出现关节无力或不稳，请及时就医。注意是否有卡顿或关节不稳感。若症状影响睡眠或工作，请联系您的外科医生。该区域症状突然加重也需进行检查。早期评估有助于预防并发症。您的外科医生可讨论切除囊肿及骨赘等方案。该方法通常满意度高且复发率低。治疗根本原因有助于皮肤自然恢复。