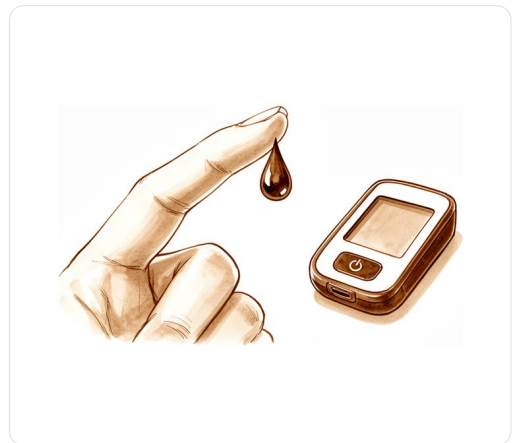


Diabetes at mga Kondisyon sa Itaas na Limbo

Ang diabetes ay nagpapakita ng mas madalas at mas mabagal na pagbawi sa ilang kondisyon sa kamay — trigger finger, carpal tunnel, at stiffness.

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0



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

Ano ang nararamdaman mo

Maaaring mapansin mo ang sakit sa balikat na parang galing sa malalim sa loob ng kasu-kasuan. Sa mga taong may diyabetes, maaaring senyales ito ng frozen shoulder. Ang kondisyong ito ay nagpapatigas sa kapsula ng balikat, na nagpapahirap sa paggalaw. Maaari mo ring mapansin na napakahirap na umabot sa likod ng iyong likod upang isara ang bra o itabi ang damit. Karaniwang lumalala ang sakit sa gabi, na nagpapahirap sa pagtulog sa gilid.

Maaari ring lumabas ang mga sintomas sa kamay nang walang anumang pinsala. Maaari kang maranasan ang biglaang sakit at pamamaga sa iyong kamay. Ito ay kilala bilang spontaneous diabetic myonecrosis. Maaari itong magmukhang impeksyon o pamamaga, ngunit nagsisimula ito nang sarili. Mag-ingat dahil maaaring magkaroon ng mas malalang impeksyon sa kamay kung hindi maayos ang iyong asukal sa dugo. Ang riskong ito ay tinalakay noong pandemya ng COVID-19 at nananatiling mahalaga hanggang ngayon. Kung mayroon kang sakit sa bato kasama ang diyabetes, maaaring irekomenda ng iyong doktor ang pag-aalaga sa ospital para sa mga impeksyon sa kamay imbes na gamutin ito sa bahay.

Ang pagkakaroon ng kawalan ng pakiramdam o pangangati sa iyong kamay at mga daliri ay isa pang karaniwang isyu. Madalas itong carpal tunnel syndrome. Ipakita ng mga pananaliksik na ang mga sangkap na tinatawag na advanced glycation end products ay nagtitipon sa mga tisyu sa paligid ng iyong flexor tendons. Ang pagtitipon na ito ay may kaugnayan sa pag-unlad ng carpal tunnel syndrome sa mga pasyenteng may diyabetes. Kung ikaw ay nag-aalala ng operasyon, gustong susubaybayan ng iyong doktor ang iyong HbA1c levels muna. Tinitiyak nito ang mas magandang resulta ng operasyon.

Ang obesity ay maaari ring magkaroon ng malaking papel. Maaari itong magkaroon ng katulad o kahit mas malakas na ugnayan sa carpal tunnel syndrome kaysa sa diyabetes lamang. Ang pagkakaroon ng parehong

obesity at diyabetes ay nagdaragdag sa risk, na nagpapataas ng tsansang makaranas ng mga sintomas na ito. Bukod dito, kung mayroon kang primary frozen shoulder, may 37.5% na prevalence ng prediabetes sa mga pasyente. Ang pagpapanatili ng iyong diyabetes sa ilalim ng aktibong kontrol at paggawa ng regular na ehersisyo sa itaas na bahagi ng katawan ay maaaring makatulong upang maantala ang pagkasira ng supraspinatus tendon, kahit wala pa man ang sakit.

Ano ang nangyayari talaga

Ang diabetes ay nagbabago sa paraan ng iyong katawan na humahawak ng asukal, na maaaring makasama sa mga tisiyo sa loob ng panahon. Ang mataas na antas ng asukal sa dugo ay nagdudulot ng pag-ipon ng mga waste product na tinatawag na advanced glycation end products. Ang mga matitigas na substansyang ito ay dumikit sa lining ng iyong flexor tendons sa pulso. Ang pagkapal nito ay pumipiga sa median nerve, na nagdudulot ng carpal tunnel syndrome. Ito ay parang isang lubid na nagkakaroon ng fraying at pamamaga sa loob ng isang mahigpit na tubo.

Sa balikat, ang diabetes ay nagpapataas ng risk ng frozen shoulder. Ang joint capsule ay ang sleeve ng tisiyo na nakakubli sa iyong shoulder joint. Sa ilang mga taong may diabetes, ang sleeve na ito ay nagiging inflamed at matigas. Ang stiffness na ito ay nagbabawas ng iyong galaw at nagdudulot ng sakit. Mahalagang tandaan na 37.5% ng mga pasyenteng may primary frozen shoulder ay may prediabetes. Ibig sabihin, ang iyong antas ng asukal sa dugo ay maaaring mas mataas kaysa sa normal, kahit hindi pa ito na-diagnose bilang full diabetes.

Ang iyong mga kamay ay vulnerable din. Ang diabetes ay maaaring magdulot ng biglaang sakit at pamamaga sa kamay nang walang anumang sugat. Ito ay tinatawag na diabetic myonecrosis. Ito ay nangyayari kapag ang muscle tissue ay nabubulok dahil sa mahinang daloy ng dugo at mataas na antas ng asukal. Maaaring mukhang ito ay isang infection o inflammation, ngunit ito ay direktang resulta ng sakit.

Ang mahinang kontrol sa diabetes ay nagpapatibay din sa mga infection na mahirap gamutin. Kung ikaw ay magkakaroon ng infection sa kamay, ito ay maaaring mas malala. Ito ay lalo na totoo kung ang iyong antas ng asukal sa dugo ay hindi maayos na pinamamahalaan. Ang diabetes at kidney disease kasama ay nagpapataas ng risk na ang outpatient treatment ay mabigo. Maaaring kailanganin mo ang hospital care upang linisin ang infection nang ligtas.

Sa huli, ang diabetes ay maaaring mahinain ang supraspinatus tendon sa iyong balikat. Ang tendon na ito ay tumutulong sa pagtaas ng iyong braso. Kahit hindi mo pa nararamdaman ang sakit, ang tendon ay maaaring nagde-degenerate na. Ang aktibong kontrol sa iyong diyabetes at regular na ehersisyo sa upper limb ay maaaring tumulong na ma-delay ang pinsalang ito. Ang pagpapanatili ng stable na antas ng asukal sa dugo ay nagpoprotekta sa structural integrity ng iyong mga tendon at joints.

Ano ang inaasahan

Ang iyong prognosis ay nakadepende nang malaki sa kung gaano ka magaling na pamahalaan ang iyong asukal sa dugo. Ang pagpapanatili ng aktibong kontrol sa iyong diyabetes at ang paggawa ng regular na ehersisyo sa itaas na bahagi ng katawan ay maaaring makatulong na mapabagal ang pagkasira ng supraspinatus tendon. Ito

ay lalo na totoo kung mayroon kang type II diabetes ngunit wala pa sa iyo ang sakit. Kung hindi mo pansinin ang mga hakbang na ito, maaaring mabilis na umunlad ang degenerasyon.

Ang sakit sa balikat sa mga taong may diyabetes ay maaaring senyales ng frozen shoulder. Ito ay isang kondisyon kung saan ang joint ng balikat ay nagiging matigas at masakit. Mahalagang malaman na 37.5% ng mga pasyenteng may primary frozen shoulder ay may prediabetes din. Ibig sabihin, mas mataas ang iyong antas ng asukal sa dugo kaysa sa normal ngunit hindi pa sapat na mataas upang itawag na diyabetes. Hinahanap ng iyong surgeon ang ugnayang ito kapag sinusuri ang iyong sakit.

Ang mga sintomas sa kamay ay nangangailangan ng maingat na pag-aalala. Kung mayroon kang biglaan, walang paliwanag na sakit at pamamaga sa iyong kamay nang walang anumang pinsala, agad mong ipaalam sa iyong doktor. Maaaring ito ay spontaneous diabetic myonecrosis, isang bihirang kondisyon kung saan ang tissue ng kalamnan ay bumubuo. Madalas itong maling akala na impeksyon o pamamaga. Ang maagang diagnosis ay susi upang maiwasan ang pagkalito sa ibang seryosong kondisyon tulad ng impeksyon o mga problema sa daloy ng dugo.

Ang mga impeksyon sa kamay ay maaaring maging mas seryoso sa mga taong may diyabetes, lalo na kung mahina ang kontrol sa asukal sa dugo. Ipinakita ang risk na ito noong pandemya ng COVID-19. Kung mayroon kang diyabetes at sakit sa bato, mas mataas ang iyong risk ng pagkabigo sa paggamot para sa mga impeksyon sa kamay. Maaaring rekomendahan ng iyong surgeon ang pag-aalaga sa ospital imbes na outpatient treatment upang matiyak na malinis nang buo ang impeksyon.

Ang carpal tunnel syndrome ay mas karaniwan din sa diyabetes. Nangyayari ito kapag nagkakaroon ng pagtaas ng presyon sa median nerve sa iyong pulso. Ang pag-ipon ng ilang mga protina sa iyong mga tendon, na kilala bilang advanced glycation end products, ay may papel sa pag-unlad nito. Kung kailangan mong magkaroon ng operasyon para sa carpal tunnel syndrome, susuriin ng iyong surgeon ang iyong long-term na antas ng asukal sa dugo (HbA1c) bago ito. Ang mahusay na kontrol bago ang operasyon ay nagdudulot ng mas magandang resulta.

Ang obesity ay nakakaapekto rin sa iyong risk. Maaari itong may mas malakas na ugnayan sa carpal tunnel syndrome kaysa sa diyabetes lamang. Ang pagkakaroon ng parehong obesity at diyabetes ay nagpapataas pa ng iyong risk. Ang pamamahala ng iyong timbang at asukal sa dugo nang sabay-sabay ay nag-aalok ng pinakamahusay na proteksyon laban sa mga kondisyon sa itaas na bahagi ng katawan.