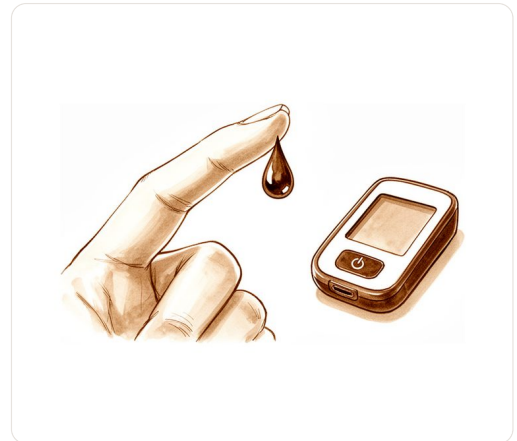


Bệnh tiểu đường và các tình trạng chi trên

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

Kieran Hirpara © ⓘ 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 nhận

Bạn có thể nhận thấy cơn đau vai dường như xuất phát từ sâu bên trong khớp. Ở những người mắc bệnh tiểu đường, cơn đau này có thể là dấu hiệu của vai đông cứng (frozen shoulder). Tình trạng này làm cứng bao hoạt dịch của khớp vai, khiến việc vận động trở nên khó khăn. Bạn cũng có thể thấy rằng việc vớ tay ra sau lưng để cài khuy áo ngực hoặc nhét áo vào quần trở nên rất khó khăn. Cơn đau thường bùng phát vào ban đêm, khiến bạn khó ngủ ở tư thế nằm nghiêng.

Các triệu chứng ở bàn tay cũng có thể xuất hiện mà không có bất kỳ chấn thương nào. Bạn có thể trải qua cơn đau và sưng tấy đột ngột ở bàn tay. Tình trạng này được gọi là hoại tử cơ tự phát do đái tháo đường (spontaneous diabetic myonecrosis). Nó có thể trông giống như một nhiễm trùng hoặc viêm, nhưng nó bắt đầu một cách tự phát. Hãy lưu ý rằng nhiễm trùng bàn tay có thể trở nên nghiêm trọng hơn nếu đường huyết của bạn không được kiểm soát tốt. Nguy cơ này đã được ghi nhận trong đại dịch COVID-19 và vẫn còn quan trọng cho đến ngày nay. Nếu bạn mắc bệnh thận kèm theo bệnh tiểu đường, bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể khuyên nên nhập viện để điều trị nhiễm trùng bàn tay thay vì điều trị tại nhà.

Tê bì hoặc kiến bò ở bàn tay và ngón tay là một vấn đề phổ biến khác. Đây thường là hội chứng ống cổ tay (carpal tunnel syndrome). Nghiên cứu cho thấy các chất gọi là sản phẩm cuối cùng của quá trình gly hóa tiên tiến (advanced glycation end products) tích tụ trong các mô xung quanh gân gấp của bạn. Sự tích tụ này có liên quan đến sự phát triển của hội chứng ống cổ tay ở bệnh nhân tiểu đường. Nếu bạn đang xem xét phẫu thuật, bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ muốn theo dõi mức độ HbA1c của bạn trước tiên. Điều này giúp cải thiện kết quả phẫu thuật của bạn.

Béo phì cũng có thể đóng một vai trò lớn. Nó có thể có mối liên hệ tương tự hoặc thậm chí mạnh mẽ hơn với hội chứng ống cổ tay so với chỉ riêng bệnh tiểu đường. Việc mắc cả béo phì và tiểu đường làm tăng nguy cơ, làm tăng khả năng bạn sẽ phát triển các triệu chứng này. Ngoài ra, nếu bạn mắc vai đông cứng nguyên phát, có tỷ lệ tiền tiểu đường là 37,5% ở những bệnh nhân này. Duy trì kiểm soát tích cực bệnh tiểu đường và thực hiện các bài tập chi trên thường xuyên có thể giúp làm chậm quá trình mòn của gân trên gai (supraspinatus), ngay cả khi bạn chưa có cơn đau.

Những gì thực sự đang xảy ra

Bệnh tiểu đường thay đổi cách cơ thể bạn xử lý đường, điều này có thể gây tổn thương mô theo thời gian. Đường huyết cao dẫn đến sự tích tụ các sản phẩm phụ gọi là sản phẩm cuối cùng của glycation tiên tiến (advanced glycation end products). Các chất dính này bám vào lớp lót của các gân gấp ở cổ tay. Sự dày lên này chèn ép lên dây thần kinh giữa, gây ra hội chứng ống cổ tay. Điều này giống như một sợi dây bị xơ và sưng lên bên trong một ống chật hẹp.

Ở vai, bệnh tiểu đường làm tăng nguy cơ viêm khớp dính vai. Bao khớp là lớp mô bao quanh khớp vai của bạn. Ở một số người mắc bệnh tiểu đường, lớp bao này trở nên viêm và cứng. Sự cứng này hạn chế chuyển động của bạn và gây đau. Cần lưu ý rằng 37,5% bệnh nhân mắc viêm khớp dính vai nguyên phát có tiền tiểu đường. Điều này có nghĩa là đường huyết của bạn có thể cao hơn bình thường, ngay cả khi bạn chưa được chẩn đoán mắc bệnh tiểu đường toàn phần.

Bàn tay của bạn cũng dễ bị tổn thương. Bệnh tiểu đường có thể gây đau và sưng đột ngột ở bàn tay mà không có bất kỳ chấn thương nào. Tình trạng này được gọi là hoại tử cơ do tiểu đường (diabetic myonecrosis). Nó xảy ra khi mô cơ bị phá vỡ do lưu lượng máu kém và mức đường huyết cao. Nó có thể trông giống như một nhiễm trùng hoặc viêm, nhưng đó là kết quả trực tiếp của bệnh.

Việc kiểm soát bệnh tiểu đường kém cũng làm cho việc điều trị nhiễm trùng trở nên khó khăn hơn. Nếu bạn phát triển nhiễm trùng bàn tay, nó có thể nghiêm trọng hơn. Điều này đặc biệt đúng nếu mức đường huyết của bạn không được kiểm soát tốt. Bệnh tiểu đường và bệnh thận kết hợp làm tăng nguy cơ điều trị ngoại trú thất bại. Bạn có thể cần chăm sóc tại bệnh viện để loại bỏ nhiễm trùng một cách an toàn.

Cuối cùng, bệnh tiểu đường có thể làm suy yếu gân trên gai (supraspinatus) ở vai của bạn. Gân này giúp nâng cánh tay của bạn. Ngay cả khi bạn chưa cảm thấy đau, gân có thể đang bị thoái hóa. Việc kiểm soát chủ động bệnh tiểu đường và tập thể dục chi trên thường xuyên có thể giúp làm chậm tổn thương này. Giữ cho đường huyết ổn định bảo vệ tính toàn vẹn cấu trúc của gân và khớp của bạn.

Những điều cần biết

Tiên lượng của bạn phụ thuộc rất nhiều vào mức độ kiểm soát đường huyết. Duy trì bệnh tiểu đường được kiểm soát tích cực và thực hiện các bài tập chi trên thường xuyên có thể giúp làm chậm quá trình thoái hóa

gân trên gai. Điều này đặc biệt đúng nếu bạn mắc tiểu đường type II nhưng chưa có triệu chứng đau. Nếu bỏ qua các bước này, quá trình thoái hóa có thể tiến triển nhanh hơn.

Đau vai ở người mắc tiểu đường có thể là dấu hiệu của vai dính. Đây là tình trạng khớp vai trở nên cứng và gây đau. Điều quan trọng cần lưu ý là 37,5% bệnh nhân mắc vai dính nguyên phát cũng có tiền tiểu đường. Điều này có nghĩa là mức đường huyết của bạn cao hơn bình thường nhưng chưa đủ cao để được chẩn đoán là tiểu đường. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ tìm kiếm mối liên hệ này khi đánh giá cơn đau của bạn.

Các triệu chứng ở bàn tay cần được chú ý cẩn thận. Nếu bạn bị đau và sưng đột ngột, không rõ nguyên nhân ở bàn tay mà không có chấn thương, hãy thông báo cho bác sĩ ngay lập tức. Đây có thể là hoại tử cơ do tiểu đường tự phát, một tình trạng hiếm gặp khiến mô cơ bị phá vỡ. Tình trạng này thường bị nhầm lẫn với nhiễm trùng hoặc viêm. Chẩn đoán sớm là chìa khóa để tránh nhầm lẫn với các tình trạng nghiêm trọng khác như nhiễm trùng hoặc vấn đề về lưu thông máu.

Nhiễm trùng ở bàn tay có thể trở nên nghiêm trọng hơn ở người mắc tiểu đường, đặc biệt nếu kiểm soát đường huyết kém. Nguy cơ này đã được nhấn mạnh trong đại dịch COVID-19. Nếu bạn mắc tiểu đường và bệnh thận, nguy cơ thất bại trong điều trị nhiễm trùng bàn tay của bạn sẽ cao hơn. Bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể khuyên bạn nên nhập viện thay vì điều trị ngoại trú để đảm bảo nhiễm trùng được loại bỏ hoàn toàn.

Hội chứng ống cổ tay cũng phổ biến hơn ở người mắc tiểu đường. Điều này xảy ra khi áp lực tích tụ lên dây thần kinh giữa ở cổ tay của bạn. Sự tích tụ của một số loại protein trong gân của bạn, được gọi là sản phẩm cuối cùng của glycation tiên tiến, đóng một vai trò trong sự phát triển này. Nếu bạn cần phẫu thuật cho hội chứng ống cổ tay, bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ kiểm tra mức đường huyết dài hạn của bạn (HbA1c) trước đó. Kiểm soát tốt trước khi phẫu thuật dẫn đến kết quả điều trị tốt hơn.

Béo phì cũng ảnh hưởng đến nguy cơ của bạn. Nó có thể có mối liên hệ chặt chẽ hơn với hội chứng ống cổ tay so với bản thân bệnh tiểu đường. Việc mắc cả béo phì và tiểu đường làm tăng nguy cơ của bạn lên nhiều lần. Kiểm soát cân nặng và đường huyết cùng lúc mang lại khả năng bảo vệ tốt nhất chống lại các tình trạng chi trên này.