

Các khối u và vết sưng trên bàn tay, cổ tay và ngón tay

Hầu hết các khối u ở bàn tay và cổ tay đều lành tính. U nang hoạt dịch là loại phổ biến nhất, nhưng bất kỳ khối u mới nào cũng nên được kiểm tra.

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 thấy

Bạn có thể nhận thấy một khối u nhỏ ở mặt sau cổ tay. Đây thường là một túi chứa dịch gọi là u nang hoạt dịch. Khối u có thể cảm thấy chắc hoặc xốp. Một số người cảm thấy đau ở khu vực này, đặc biệt nếu khối u chèn ép lên các dây thần kinh hoặc khớp lân cận. Cơn đau có thể trở nên nghiêm trọng hơn khi bạn gập cổ tay hoặc chịu lực lên bàn tay. Bạn có thể cảm thấy đau âm ỉ sau khi sử dụng bàn tay cho các nhiệm vụ như đánh máy, nâng đồ tạp hóa hoặc làm việc nhà.

Nếu khối u nằm ở mặt lòng bàn tay của cổ tay, bạn có thể cảm thấy căng cứng hoặc khó chịu. Điều này có thể khiến bạn khó nắm chặt các vật thể. Bạn có thể nhận thấy rằng các hành động hàng ngày trở nên khó khăn. Ví dụ, xoay tay nắm cửa hoặc cầm một tách cà phê có thể cảm thấy bất tiện hoặc gây đau. Trong một số trường hợp, bản thân khối u không gây đau, nhưng nó có thể gây khó chịu do kích thích hoặc vẻ ngoài của nó.

Trẻ em dưới mười tuổi thường bị các khối u này ở mặt lòng bàn tay của cổ tay. Trong những trường hợp này, khối u thường tự biến mất. Khoảng 69% đến 79% các khối u ở trẻ em biến mất trong vòng 12 đến 18 tháng mà không cần điều trị. Nếu bạn là người lớn, khối u có thể tồn tại lâu hơn. Nó có thể xuất hiện rồi biến mất. Đôi khi nó thu nhỏ lại, chỉ để quay trở lại sau đó.

Bạn cũng có thể nhận thấy một cục u nhỏ trên ngón tay. Đây có thể là một loại khối u khác, chẳng hạn như u mỡ (một khối mỡ lành tính). Những khối u này thường mềm và di chuyển nhẹ dưới da. Chúng hiếm khi gây đau trừ khi chúng chèn ép vào một cấu trúc nhạy cảm. Tuy nhiên, bất kỳ khối u mới nào cũng nên được bác sĩ phẫu thuật kiểm tra để đảm bảo rằng nó không phải là một vấn đề nghiêm trọng hơn.

Mức độ đau có thể thay đổi. Nếu bạn đã gặp vấn đề này trong thời gian dài, hoặc nếu nó nằm ở bàn tay thuận, bạn có thể cảm thấy khó chịu nhiều hơn sau phẫu thuật. Điều này là bình thường. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ thảo luận về các cách để kiểm soát cơn đau này. Hãy nhớ rằng, mục tiêu là giúp bạn trở lại các hoạt động hàng ngày mà không bị đau. Cho dù là với với ra sau lưng để cài áo ngực hay nhét áo vào quần, bạn đều muốn bàn tay của mình hoạt động trơn tru. Bác sĩ phẫu thuật sẽ hướng dẫn bạn qua các lựa chọn tốt nhất cho tình trạng cụ thể của bạn.

Những gì thực sự đang xảy ra

U nang (ganglion) là một túi chứa dịch hình thành gần các khớp hoặc gân của bạn. Hãy tưởng tượng nó giống như một quả bóng nước nhỏ. Nó thường xuất hiện ở mặt sau cổ tay hoặc mặt lòng bàn tay. Dịch bên trong có đặc tính đặc và giống như thạch, tương tự như chất bôi trơn giúp các khớp của bạn vận động trơn tru. Túi này phát triển khi có dịch dư thừa rò rỉ từ bao khớp, là lớp vỏ chắc bao quanh khớp của bạn.

Những khối u này thường vô hại nhưng có thể gây khó chịu. Chúng có thể gây đau hoặc khiến việc uốn cong cổ tay hoặc các ngón tay trở nên khó khăn. Trong một số trường hợp, khối u chèn ép lên các dây thần kinh hoặc gân lân cận. Chính sự chèn ép này là nguyên nhân gây ra cảm giác khó chịu hoặc yếu ớt mà bạn cảm nhận. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ khám vùng đó để xác định xem khối u có phải là u nang, ngón tay cò hay một loại nốt sần khác hay không. Việc khám lâm sàng cẩn thận giúp phân biệt giữa các tình trạng phổ biến này.

Ở trẻ em dưới 10 tuổi, những khối u này thường xuất hiện ở mặt trước cổ tay. Tin tốt là chúng thường tự biến mất. Khoảng 69% đến 79% các u nang ở trẻ em sẽ biến mất trong vòng 12 đến 18 tháng mà không cần phẫu thuật. Đối với người lớn, cơ thể ít có khả năng tự giải quyết vấn đề này hơn. Nếu khối u vẫn tồn tại, bác sĩ phẫu thuật có thể đề nghị chọc hút dịch bằng kim trước tiên. Bước này có thể giúp kiểm soát chi phí và triệu chứng trước khi xem xét các phương pháp xâm lấn hơn.

Các khối u khác trên tay hoặc ngón tay có thể là các khối mô mỡ rắn được gọi là u mỡ (lipoma). Đây là các khối u lành tính được tạo thành từ mô mỡ. Chúng thường mềm và di chuyển nhẹ dưới da. Khác với u nang, chúng không chứa dịch. Hầu hết các u mỡ ở ngón tay đều nhỏ và không gây ra vấn đề gì. Tuy nhiên, nếu chúng phát triển lớn hoặc gây đau, bác sĩ phẫu thuật có thể khuyên nên cắt bỏ. Việc cắt bỏ đơn giản thường dẫn đến kết quả tốt với khả năng tái phát khối u thấp trong ngắn hạn và trung hạn.

Hiểu rõ bản chất của những khối u này giúp bạn đưa ra các quyết định sáng suốt. Một số trường hợp cần theo dõi thận trọng, trong khi những trường hợp khác cần can thiệp. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ hướng dẫn bạn dựa trên loại khối u cụ thể và mức độ ảnh hưởng của nó đến cuộc sống hàng ngày của bạn.

Những điều cần biết

Tiên lượng của bạn phụ thuộc phần lớn vào vị trí của khối u và độ tuổi của bạn. Nếu bạn là trẻ em dưới 10 tuổi, tin tức thường rất tích cực. Các khối nang khớp (ganglion) ở nhóm tuổi này chủ yếu xuất hiện ở mặt trước cổ tay. Chúng thường tự biến mất. Từ 69% đến 79% các khối u này sẽ tự hết mà không cần điều trị trong vòng 12 đến 18 tháng. Bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể khuyên chỉ cần theo dõi trong một thời gian.

Đối với người lớn, diễn biến khác đi. Các khối nang khớp ở mặt sau cổ tay ít có khả năng tự khỏi. Nếu để yên, chúng có thể tồn tại dai dẳng hoặc xuất hiện rồi biến mất. Phẫu thuật mở ở mặt sau cổ tay có tỷ lệ tái phát cao, nghĩa là khối u thường quay trở lại. Đây là lý do tại sao bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể thảo luận các lựa chọn khác trước.

Nếu bạn chọn điều trị tích cực, kết quả thường tốt. Đối với các nang ở ngón tay, việc loại bỏ đơn giản thường dẫn đến kết quả tốt với không có sự tái phát của khối u trong ngắn hạn và trung hạn. Đối với các khối nang khớp ở cổ tay, bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể đề xuất hút dịch bằng kim trước khi xem xét phẫu thuật. Bước này có thể giúp quản lý chi phí và triệu chứng một cách hiệu quả.

Quá trình hồi phục cảm thấy khác nhau ở mỗi người. Một số người trải qua mức độ đau cao hơn sau điều trị nếu họ đã từng phẫu thuật trước đó, thời gian triệu chứng kéo dài, hoặc nếu bàn tay bị ảnh hưởng là tay thuận của họ. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ thảo luận cách quản lý sự khó chịu này.

Điều quan trọng là phải biết rằng biến chứng là hiếm nhưng có thể xảy ra. Nếu khối nang khớp của bạn nằm gần các mạch máu cụ thể ở mặt trước cổ tay, có nguy cơ cao hơn một chút về các vấn đề trong quá trình điều trị. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ khám bàn tay của bạn cẩn thận để lập kế hoạch cho phương pháp an toàn nhất.

Nhìn chung, hầu hết các khối u ở bàn tay và cổ tay đều có thể quản lý được. Cho dù bạn chọn chờ đợi cho đến khi nó ổn định hay tiến hành điều trị, bác sĩ phẫu thuật của bạn hướng đến một kết quả rõ ràng. Bạn có thể mong đợi sự trở lại dần dần các hoạt động bình thường khi khu vực đó lành lại.