

Các tình trạng y khoa ảnh hưởng đến bàn tay

Bàn tay có thể là một “cửa sổ” phản ánh sức khỏe tổng thể; nhiều bệnh lý ảnh hưởng toàn thân đều có thể biểu hiện ở đây, đôi khi là dấu hiệu đầu tiên.

Kieran Hirpara © ⓘ ⓘ 4.0



Trang này được dịch bằng máy và chưa được bác sĩ kiểm tra. **Bản tiếng Anh** là bản chính thức.

Bàn tay là một trong những “cửa sổ” tốt nhất để đánh giá sức khỏe tổng thể của cơ thể.

Vì chứa rất nhiều khớp nhỏ, dây thần kinh, gân, mạch máu mảnh mai, da và móng tay (tất cả đều nằm gần bề mặt và dễ quan sát), nên nhiều tình trạng bệnh toàn thân đều để lại những dấu hiệu đầu tiên tại đây. Đôi khi các vấn đề ở tay chỉ là những rối loạn cục bộ đơn thuần; nhưng đôi khi cùng một triệu chứng (cứng khớp, tê bì, thay đổi màu sắc da, móng tay có hình dạng bất thường) lại là dấu hiệu sớm nhất cho thấy có điều gì đó đang xảy ra ở nơi khác trong cơ thể – điều này rất đáng chú ý và thường có thể điều trị hiệu quả.

Trang này sẽ giới thiệu bằng ngôn ngữ dễ hiểu về các bệnh lý chính có thể xuất hiện ở bàn tay. Đây không phải là bảng kiểm để tự chẩn đoán; hầu hết các cơn đau hay tình trạng cứng khớp ở ngón tay chỉ là hậu quả của sự hao mòn bình thường. Tuy nhiên, trang này sẽ giải thích lý do vì sao bác sĩ phẫu thuật có thể hỏi về sức khỏe tổng thể của bạn, quan sát kỹ móng tay và da, hoặc đề nghị làm xét nghiệm máu hoặc chuyển bạn đến chuyên khoa khác ngay cả khi bạn đến khám vì vấn đề ở tay.

Bệnh tiểu đường – “kẻ mạo danh” gây nhiều vấn đề ở bàn tay

Bệnh tiểu đường ảnh hưởng đến bàn tay nhiều hơn hầu hết các bệnh lý khác. Mức đường huyết cao kéo dài theo thời gian khiến các mô mềm (gân, màng bao quanh gân và dây chằng) trở nên cứng lại; vì vậy những người mắc tiểu đường thường gặp nhiều vấn đề về bàn tay hơn hẳn so với người bình thường:

- **Ngón tay bị kẹt** (ngón tay bị khựng lại, phát ra tiếng “cạch” hoặc không thể duỗi thẳng): tình trạng này xuất hiện nhiều gấp vài lần ở người tiểu đường so với dân số nói chung.

- **Hội chứng ống cổ tay** (tê và ngứa ran ở ngón cái, ngón trỏ và ngón giữa; triệu chứng thường nặng hơn vào ban đêm).
- **Bệnh Dupuytren** (sự hình thành các dải cứng và cục u ở lòng bàn tay khiến các ngón tay dần cong xuống).
- **Bàn tay cứng, mất độ linh hoạt** (còn gọi là *bệnh khớp bàn tay do tiểu đường* hoặc “giảm khả năng vận động của khớp”): các ngón tay không thể duỗi thẳng hết mức và lòng bàn tay cũng khó áp sát vào nhau.
- **Vai bị cứng**, tình trạng này cũng xuất hiện nhiều hơn đáng kể ở người mắc tiểu đường.

Việc xuất hiện một trong những triệu chứng trên không có nghĩa là chắc chắn bạn mắc tiểu đường; tuy nhiên, nếu có nhiều hơn một triệu chứng hoặc chúng xuất hiện ở độ tuổi còn trẻ, đó là lý do chính đáng để đi kiểm tra. Chúng tôi đã trình bày vấn đề này chi tiết hơn trên trang [Bệnh tiểu đường và các bệnh lý vùng chi trên](#).

Bệnh tuyến giáp – hoạt động quá mức hoặc kém hoạt động

Tuyến giáp điều chỉnh tốc độ trao đổi chất trong cơ thể; khi hoạt động quá mức hoặc kém hoạt động, nó có thể gây ra các triệu chứng ở vùng tay. **Tuyến giáp hoạt động kém** là nguyên nhân điển hình gây ra hội chứng ống cổ tay và tình trạng ngón tay bị kẹt, một phần do hiện tượng giữ nước và những thay đổi mô ở vùng xung quanh gân và dây thần kinh. Cả tình trạng tuyến giáp hoạt động quá mức lẫn kém hoạt động đều có liên quan đến chứng vai cứng khớp. Tuyến giáp hoạt động quá mức còn có thể gây ra run nhẹ, lòng bàn tay đổ mồ hôi và những thay đổi ở móng tay như hiện tượng móng tách khỏi mô nền. Những trường hợp bị hội chứng ống cổ tay mà không tìm thấy nguyên nhân rõ ràng là một trong những lý do khiến bác sĩ chỉ định xét nghiệm máu để kiểm tra chức năng tuyến giáp.

Viêm khớp do nguyên nhân miễn dịch – khi hệ miễn dịch tấn công các khớp

Có nhiều dạng bệnh lý khiến hệ miễn dịch gây viêm ở các khớp; bàn tay thường là nơi các triệu chứng xuất hiện đầu tiên, mỗi dạng bệnh lại có đặc điểm riêng:

- **Viêm khớp dạng thấp** thường ảnh hưởng đến các khớp ngón tay và khớp giữa ngón, thường xảy ra ở cả hai bàn tay một cách đối xứng; người bệnh hay bị cứng khớp vào buổi sáng và có các khớp sưng mềm. Vui lòng xem trang [viêm khớp do nguyên nhân miễn dịch và viêm khớp dạng thấp](#) của chúng tôi.
- **Viêm khớp vảy nến** có thể tác động lên khớp gần móng tay, khiến cả ngón tay sưng to giống như một chiếc xúc xích; đồng thời thường đi kèm với hiện tượng móng tay bị lõm hoặc các mảng da bất thường. Vui lòng xem trang [viêm khớp vảy nến](#) của chúng tôi.

- **Bệnh gút** gây ra các cơn đau dữ dội, đột ngột, kèm theo hiện tượng đỏ và nóng ở khớp; điển hình là ở ngón chân cái, nhưng các khớp ngón tay và cổ tay cũng có thể bị ảnh hưởng; về lâu dài có thể xuất hiện các khối cứng giống vôi. Vui lòng xem trang [bệnh gút](#) của chúng tôi.

Việc phân biệt các dạng viêm khớp này với bệnh viêm xương khớp thông thường rất quan trọng, vì viêm khớp do nguyên nhân miễn dịch do hệ miễn dịch gây ra và có thể được điều trị bằng những loại thuốc đặc hiệu nhằm bảo vệ khớp khỏi tổn thương; do đó việc chẩn đoán sớm sẽ quyết định kết quả điều trị.

Bệnh thận

Bệnh thận kéo dài, đặc biệt ở những người phải chạy thận nhân tạo trong nhiều năm, có thể gây ra hội chứng ống cổ tay do sự tích tụ một loại protein gọi là amyloid quanh các gân cổ tay. Các vấn đề về thận cũng làm rối loạn quá trình trao đổi chất canxi, photpho và xương trong cơ thể, dẫn đến tình trạng xương yếu đi; đôi khi gây ra các cơn đau hoặc những thay đổi có thể quan sát thấy trên phim X-quang của bàn tay. Đây là những lý do khiến bác sĩ phẫu thuật cần lưu ý đến tiền sử bệnh thận của bạn.

Thai kỳ

Thai kỳ là một nguyên nhân phổ biến và thường không đáng lo ngại gây ra các triệu chứng ở tay. Lượng dịch dư thừa mà cơ thể giữ lại trong những tháng cuối thai kỳ làm tăng áp lực bên trong ống cổ tay; vì vậy hội chứng ống cổ tay (cảm giác tê ngứa ở các ngón tay, thường nặng hơn vào ban đêm) rất hay gặp trong thời gian mang thai. Điều đáng mừng là tình trạng này thường tự khỏi trong vòng vài tuần sau khi sinh; do đó biện pháp điều trị đầu tay thường là các phương pháp đơn giản như đeo nẹp tay ban đêm thay vì phẫu thuật.

Tuần hoàn và các bệnh lý liên quan đến mô liên kết

Một số bệnh lý ảnh hưởng đến các mạch máu nhỏ và mô liên kết; các ngón tay là nơi đầu tiên xuất hiện triệu chứng:

- **Hiện tượng Raynaud:** Khi gặp lạnh hoặc căng thẳng, các ngón tay sẽ chuyển sang màu trắng, sau đó xanh và cuối cùng đỏ lại do các mạch máu nhỏ co thắt lại. Mặc dù tự thân hiện tượng này thường vô hại, nhưng nó cũng có thể là dấu hiệu sơ khai của một bệnh lý mô liên kết. Chúng tôi đã trình bày chi tiết về vấn đề này trong trang [Hiện tượng Raynaud](#).
- **Xơ cứng bì** (bệnh xơ cứng hệ thống): Làm da các ngón tay bị cứng và dày lên; có thể gây ra hiện tượng Raynaud, các vết loét đau đớn ở đầu ngón tay, cũng như tình trạng cứng khớp ở các khớp nhỏ.
- **Lupus** (bệnh lupus ban đỏ hệ thống): Có thể gây đau khớp, hiện tượng Raynaud, cùng những thay đổi ở da và vùng nếp gấp móng.

Một dấu hiệu mà chúng tôi đặc biệt chú ý là sự bất thường của các mạch máu ở vùng nếp gấp móng; những vòng mạch máu xoắn lại hoặc giãn ra ở đó có thể là dấu hiệu của bệnh xơ cứng bì hoặc lupus; đó cũng là lý do vì sao bác sĩ phẫu thuật có thể dùng kính phóng đại để kiểm tra kỹ móng tay của bạn.

Những dấu hiệu khác – móng tay, da và đầu ngón tay

Đầu ngón tay, móng tay và da có thể là những dấu hiệu cảnh báo nhiều tình trạng bệnh lý không chỉ liên quan đến bàn tay:

- **Hiện tượng ngón tay dùi trống:** đầu ngón tay trở nên to ra và móng tay cong vòng lên phía cuối ngón, thường gặp ở những người mắc bệnh phổi, tim hoặc đường ruột.
- **Móng tay hình muống** có thể là dấu hiệu của **thiếu sắt**; móng tay có màu nhợt nhạt có thể cho thấy tình trạng thiếu máu.
- **Móng tay có chấm lõm, bong tróc hoặc thay đổi màu sắc** thường đi kèm với bệnh vẩy nến, rối loạn tuyến giáp hoặc các bệnh lý khác.
- **Móng tay vàng, dày và giòn** thường gặp ở người mắc bệnh tiểu đường hoặc các rối loạn tuần hoàn máu.
- **Thay đổi về da và màu sắc:** da có màu vàng, dễ bị bầm tím hoặc lòng bàn tay đỏ bất thường đôi khi là dấu hiệu của các bệnh về gan.

Mỗi dấu hiệu riêng lẻ thường không nghiêm trọng và rất phổ biến. Chúng trở nên đáng chú ý hơn khi xuất hiện cùng lúc, khi ảnh hưởng đến tất cả các móng tay, hoặc khi đi kèm với cảm giác mệt mỏi, không khỏe.

Tại sao bác sĩ phẫu thuật lại hỏi về sức khỏe tổng thể của bạn

Khi bạn đến khám về các vấn đề liên quan đến tay hoặc cổ tay, có thể bạn sẽ ngạc nhiên khi được hỏi về chỉ số đường huyết, chức năng tuyến giáp, các loại thuốc đang dùng, sự thay đổi cân nặng hoặc cảm giác sức khỏe chung của mình; đồng thời móng tay, da và mạch máu cũng sẽ được kiểm tra. Những điều này không phải là những câu hỏi vô ích. Lý do là vì tình trạng sức khỏe của bàn tay thường phản ánh tình trạng sức khỏe toàn thân; việc nhận biết được bức tranh sức khỏe tổng thể có thể giúp thay đổi phương pháp điều trị cho vấn đề ở tay, và đôi khi còn phát hiện ra những bệnh lý có thể điều trị được ở những bộ phận khác. Khi có dấu hiệu cho thấy có vấn đề sức khỏe tổng quát, bước tiếp theo thường là thực hiện **xét nghiệm máu đơn giản** hoặc **chuyên giao** cho bác sĩ đa khoa hoặc bác sĩ nội khoa, chứ không phải phẫu thuật.

Khi nào nên đi khám

Bạn nên gặp bác sĩ đa khoa hoặc quay lại gặp chúng tôi thay vì chờ đợi nếu:

- Các triệu chứng ở tay đi kèm với cảm giác mệt mỏi toàn thân: sốt, sụt cân, mệt là hoặc cảm thấy không khỏe.
- Đau khớp, sưng hoặc cứng khớp xuất hiện ở cả hai tay, hoặc đi kèm với tình trạng cứng khớp vào buổi sáng phải mất một thời gian mới giảm bớt.
- Bạn nhận thấy có sự thay đổi màu sắc ở các ngón tay (trắng/xanh/đỏ), các vết loét đau ở đầu ngón tay, hoặc da ngón tay trở nên căng chặt hơn.
- Móng tay ở nhiều ngón tay cùng lúc có dấu hiệu thay đổi: xuất hiện chấm lõm, bong tróc, cong vênh, hoặc thay đổi màu sắc.
- Các triệu chứng hội chứng ống cổ tay hoặc ngón tay cò súng xuất hiện ở nhiều ngón tay, cả hai bên tay, hoặc xảy ra ở độ tuổi trẻ hơn mức bình thường.

Thông thường, các vấn đề ở tay chỉ đơn thuần là vấn đề ở tay mà thôi. Tuy nhiên, vì bàn tay là “người báo hiệu” trung thực về sức khỏe tổng thể, việc để cập đến những dấu hiệu này luôn là điều đáng làm. Đôi khi, bàn tay là bộ phận đầu tiên nhận biết được những thay đổi sức khỏe.

Phân tích sâu hơn

Phần này đi sâu hơn mức cần thiết để bạn tự đưa ra quyết định điều trị. Tuy nhiên, việc đọc thêm về chủ đề này là rất đáng giá, vì trên thực tế có nhiều bệnh lý ở tay là những dấu hiệu sớm của các bệnh toàn thân; tay thường là bộ phận đầu tiên báo hiệu sự bất thường.

TIỂU ĐƯỜNG GÂY RA NHIỀU THAY ĐỔI KHÁC NHAU Ở BÀN TAY

Tiểu đường là bệnh toàn thân có mối liên hệ chặt chẽ nhất với các vấn đề ở bàn tay; cơ chế gây bệnh là giống nhau ở tất cả các trường hợp: glucose liên kết vĩnh viễn với collagen, tạo thành các liên kết chéo khiến mô liên kết trở nên cứng và dày hơn. Mọi cấu trúc trong bàn tay phụ thuộc vào khả năng trượt của các mô đều bị ảnh hưởng.

Hậu quả là một nhóm các bệnh lý điển hình: hội chứng ống cổ tay, ngón tay cò súng, bệnh Dupuytren, cùng tình trạng hạn chế vận động khớp với đặc điểm là không thể úp lòng bàn tay sát vào nhau. Chứng vai đông cứng cũng thuộc nhóm bệnh này.

Một hệ quả quan trọng và đặc biệt cần lưu ý trong thai kỳ là: **tiểu đường thai kỳ là yếu tố nguy cơ đáng kể gây ra cả hội chứng ống cổ tay lẫn viêm bao gân de Quervain**, điều này đã được xác nhận qua dữ liệu từ **715,337** bệnh nhân [1]. Việc các thay đổi mô xuất hiện trong vài tháng thai kỳ thay vì sau nhiều năm mắc tiểu đường cho thấy quá trình này diễn ra nhanh hơn mức người ta vẫn tưởng.

Điều quan trọng cần ghi nhớ là các vấn đề ở bàn tay do tiểu đường hoàn toàn có thể điều trị được bằng các phương pháp thông thường; tuy nhiên chúng thường xuất hiện cùng lúc, vì vậy khi phát hiện một bệnh lý thì cần chú ý cả những bệnh khác nữa. Việc kiểm soát đường huyết cũng là một phần không thể tách rời trong quá trình điều trị.

MỘT SỐ DẤU HIỆU Ở BÀN TAY CẦN ĐƯỢC ĐIỀU TRA THÊM Ở CÁC BỘ PHẬN KHÁC CỦA CƠ THỂ

Có nhiều dấu hiệu cần được nhận biết vì bàn tay là bộ phận có thể quan sát được, phản ánh tình trạng toàn thân.

Nhiều ngón tay bị hội chứng ngón kệt ở trẻ em. Việc xuất hiện **hội chứng ngón kệt ở cả hai tay hoặc nhiều ngón tay, hoặc đồng thời có hội chứng ống cổ tay**, cần làm tăng nghi ngờ về một bệnh lý tiềm ẩn bất thường như bệnh mucopolysaccharidosis [2]. Đây là ví dụ rõ ràng nhất trên trang này về một dấu hiệu ở bàn tay có ý nghĩa vượt ra ngoài phạm vi bàn tay.

Hiện tượng Raynaud kèm các dấu hiệu đáng lo ngại. Nếu hiện tượng này xuất hiện sau tuổi 30, có sự khác biệt giữa hai tay, xuất hiện loét đầu ngón tay hoặc sẹo lõm, hoặc các mạch máu ở vùng móng tay bất thường, thì có thể là do nguyên nhân thứ phát – thường là bệnh tự miễn liên quan đến mô liên kết, chứ không phải dạng lành tính thông thường.

Yếu cơ đột ngột kèm đau dữ dội mà không do chèn ép. Tình trạng liệt dây thần kinh gian xương trước ngày càng được xem là dạng viêm thần kinh, và **thường tự khỏi mà không cần điều trị** [3]. Tuy nhiên, nếu cơn đau dữ dội xuất hiện trước triệu chứng yếu cơ thì có thể là dấu hiệu của tình trạng viêm dây thần kinh gây teo cơ; đây là tình trạng viêm thần kinh mà việc giải ép không mang lại hiệu quả.

VIÊM KHỚP DẠNG THẤP CÓ DIỄN TIẾN KHÁC SO VỚI THOÁI HÓA KHỚP

Viêm khớp dạng thấp và các dạng viêm khớp khác ảnh hưởng đến bàn tay theo một mô hình riêng biệt so với thoái hóa khớp: chủ yếu ở các khớp ngón tay giữa và khớp gối tay, theo kiểu đối xứng; kèm theo tình trạng cứng khớp kéo dài vào buổi sáng và sưng mẫn, ẩm ướt thay vì tình trạng phì đại xương cứng.

Sự khác biệt này có ý nghĩa quan trọng cả về mặt y học lẫn phẫu thuật. Các phương pháp tái tạo phụ thuộc vào sức giữ của mô mềm để duy trì kết quả điều trị thường dễ bị giãn ra ở những bệnh nhân đang có tình trạng viêm màng hoạt dịch; vì vậy việc kiểm soát bệnh thường được thực hiện trước khi tiến hành phẫu thuật. Đồng thời, cùng một ca phẫu thuật cũng có tiên lượng khác nhau tùy thuộc vào tình trạng bệnh.

TẠI SAO CÁC DẤU HIỆU BỆNH LÝ Ở BÀN TAY THƯỜNG XUẤT HIỆN SỚM

Bàn tay là nơi tập trung nhiều khớp nhỏ, các gân dài nằm trong bao gân chật hẹp, các dây thần kinh đi qua những đường hầm không thể giãn ra, cùng hệ tuần hoàn nằm ở vị trí xa nhất so với tim; tất cả đều được bao phủ bởi lớp da mỏng nên mọi thay đổi đều dễ quan sát được. Những quá trình bệnh lý vốn khó phát hiện ở các cấu trúc lớn lại nhanh chóng gây ra triệu chứng ở bàn tay; những tình trạng làm suy giảm lưu lượng máu qua các mạch máu nhỏ cũng thường biểu hiện rõ rệt tại đây trước tiên.

Chính mức độ nhạy cảm này là lý do các dấu hiệu ở bàn tay dù có vẻ nhỏ nhất so với tình trạng sức khỏe tổng thể cũng vẫn nên được báo cáo cho bác sĩ đa khoa; đồng thời cũng là lý do các bác sĩ phẫu thuật bàn tay thường chuyển bệnh nhân đến gặp bác sĩ nội khoa thay vì tự mình điều trị những vấn đề đang xuất hiện.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] Smith GB, Young B, Titan AL, Kenney DE, Ladd AL. Tỷ lệ mắc và các yếu tố nguy cơ gây các bệnh lý mô mềm ở tay và cổ tay trong thai kỳ. J Hand Surg Glob Online. 2025;7(5):100778. <https://doi.org/10.1016/j.jhsg.2025.100778>
- [2] Wong AL, Wong MJ, Parker R, Wheelock ME. Biểu hiện và nguyên nhân gây bệnh ngón tay cò ở trẻ em: một phân tích tổng quan có hệ thống. J Hand Surg Eur Vol. 2021;47(2):192-6. <https://doi.org/10.1177/17531934211035642>
- [3] Rodner CM, Tinsley BA, O'Malley MP. Hội chứng cơ pronator và hội chứng dây thần kinh gian xương trước. J Am Acad Orthop Surg. 2013;21(5):268-75. <https://doi.org/10.5435/JAAOS-21-05-268>