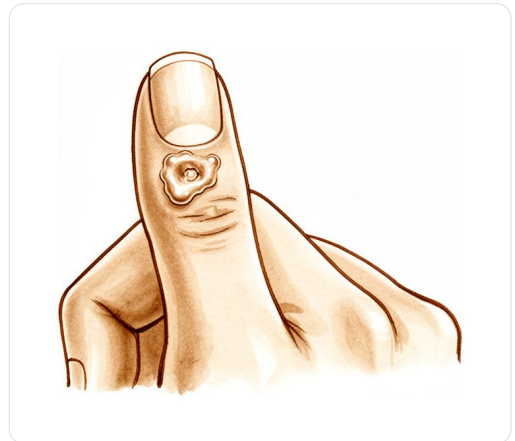


PATIENT INFORMATION

U nang dịch nhầy

U nang dịch ở ngón tay cái: một khối u nhỏ chứa dịch, xuất phát từ khớp bị mòn ở đầu ngón tay hoặc ngón tay cái.

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 một khối u nhỏ chứa dịch ở mặt trên của ngón tay, thường gần khớp cuối cùng. Đây là nang dịch nhầy. Nó thường cảm giác như một bong bóng mềm dưới da. Bạn có thể không cảm thấy đau ban đầu. Tuy nhiên, khi nang phát triển, nó có thể chèn ép các mô lân cận. Sự chèn ép này thường gây ra cảm giác âm ỉ hoặc đau khi ấn. Sự khó chịu có xu hướng nặng hơn khi bạn sử dụng ngón tay để cầm nắm hoặc bẻ vật.

Nang nằm gần gốc móng. Khi nang mở rộng, nó có thể đẩy vào phiến móng. Sự chèn ép này có thể gây ra rãnh hoặc gờ xuất hiện trên móng tay của bạn. Bạn có thể thấy móng bị biến dạng hoặc hơi tách khỏi da. Trong một số trường hợp, da trên nang trở nên mỏng và bóng. Nó có thể cảm giác căng hoặc nhạy cảm khi chạm vào. Nếu da bị rách, nó có thể dẫn đến nhiễm trùng, vì vậy điều quan trọng là không được nặn hoặc gãi vào nó.

Các hoạt động hàng ngày có thể trở nên khó khăn. Những cử động đơn giản như cài cúc áo hoặc xoay tay nắm cửa có thể gây đau. Việc vớ ra sau lưng để cài áo ngực hoặc nhét áo vào quần có thể gây căng thẳng cho ngón tay bị ảnh hưởng. Bạn có thể nhận thấy mình tránh một số cử động nhất định để ngăn ngừa đau. Một số người báo cáo rằng các triệu chứng bùng phát sau khi sử dụng tay trong thời gian dài. Những người khác nhận thấy sự cứng khớp khi họ vừa thức dậy vào buổi sáng. Đau cũng có thể làm gián đoạn giấc ngủ của bạn nếu bạn đặt tay ở tư thế gây áp lực lên khối u.

Bởi vì các nang này liên quan đến viêm xương khớp do hao mòn ở khớp, bạn cũng có thể cảm thấy cứng khớp chung ở khớp ngón tay đó. Đau thường khu trú ở mặt sau của ngón tay. Nó hiếm khi lan sang các phần khác của bàn tay. Tuy nhiên, sự nhận thức liên tục về khối u có thể gây mất tập trung. Bạn có thể nhận thấy mình thường xuyên kiểm tra kích thước của nang hoặc lo lắng về vẻ ngoài của nó. Hiểu rõ các triệu chứng này giúp

bạn quản lý thói quen hàng ngày và chuẩn bị cho các bước tiếp theo trong quá trình chăm sóc sức khỏe của bạn.

Những gì thực sự đang xảy ra

U nang dịch nhầy là một túi nhỏ chứa đầy chất lỏng, hình thành gần khớp ở ngón tay hoặc ngón chân. Nó nằm ngay trên khớp, thường gắn với giường móng. Chất lỏng bên trong có đặc tính đặc và dính, tương tự như chất bôi trơn giúp các khớp của bạn vận động trơn tru.

U nang này không phải là một nhiễm trùng. Nó là kết quả trực tiếp của viêm xương khớp do hao mòn ở khớp. Khi khớp lão hóa, lớp sụn bao phủ đầu xương bắt đầu bị phá vỡ. Để đáp lại, cơ thể bạn cố gắng sửa chữa tổn thương bằng cách phát triển các gai xương nhỏ, được gọi là gai xương (osteophytes), dọc theo các cạnh của khớp.

Hãy tưởng tượng bao khớp như một ống tay áo chặt chẽ bao quanh khớp của bạn. Gai xương đẩy vào ống tay áo này từ bên trong. Theo thời gian, áp lực liên tục tạo ra một điểm yếu trên thành bao khớp. Dịch khớp rò rỉ ra qua điểm yếu này và tích tụ ngay dưới da, tạo thành khối u nổi mà bạn nhìn thấy.

Bản thân u nang về cơ bản là một quả bóng chứa đầy dịch khớp. Vì nó hình thành ngay trên khớp, nó có thể chèn ép vào các cấu trúc lân cận. Nếu nó nằm gần móng, nó có thể đẩy vào gốc móng, gây ra các rãnh hoặc gờ trên tấm móng. Nó cũng có thể làm cho da trên u nang trở nên mỏng và dễ vỡ.

Chỉ cắt bỏ u nang thường là không đủ. Nếu gai xương gốc vẫn còn, nó sẽ tiếp tục đẩy vào bao khớp. Áp lực này thường khiến dịch rò rỉ ra lần nữa, dẫn đến sự tái phát của u nang. Để ngăn chặn chu kỳ này, nguyên nhân gây áp lực phải được giải quyết.

Phương pháp tiếp cận của chúng tôi tập trung vào việc cắt bỏ cả u nang và gai xương gây kích ứng. Bằng cách làm mịn cạnh xương, chúng tôi loại bỏ lực đẩy dịch ra khỏi khớp. Điều này giúp đảm bảo bao khớp có thể lành lại đúng cách mà không bị rò rỉ trở lại. Chúng tôi cũng cẩn thận sửa chữa bao khớp để tạo ra một lớp niêm phong chắc chắn, ngăn ngừa tích tụ dịch trong tương lai.

Những gì chúng tôi có thể làm về vấn đề này

Cách tiếp cận của Bác sĩ Kieran Hirpara, một bác sĩ phẫu thuật chi trên tại Bệnh viện Tư nhân Mater Rockhampton, được áp dụng tại phòng khám của chúng tôi, phản ánh cách chúng tôi quản lý tình trạng này. Bệnh nhân đến phòng khám của chúng tôi qua giới thiệu của bác sĩ đa khoa hoặc chuyên viên vật lý trị liệu. Đánh giá tại phòng khám (tiền sử bệnh, khám lâm sàng và chẩn đoán hình ảnh khi cần thiết) giúp xác định chẩn đoán. Đối với các vấn đề thoái hóa hoặc kéo dài, chúng tôi thường thử điều trị không phẫu thuật – thay đổi hoạt động, vật lý trị liệu hoặc trị liệu tay, nẹp cố định và tiêm – và xem xét phẫu thuật khi những biện

pháp này không mang lại cải thiện đủ mức. Đối với các vấn đề cấu trúc hoặc cấp tính, phẫu thuật có thể được khuyến nghị ngay lập tức, mà không cần thử nghiệm điều trị không phẫu thuật trước đó.

Bạn có thể bắt đầu bằng cách bảo vệ vùng bị ảnh hưởng. Tránh các hoạt động gây áp lực lên nang hoặc khớp. Chuyên viên vật lý trị liệu của bạn có thể hướng dẫn bạn thực hiện các cử động nhẹ nhàng để duy trì tính linh hoạt của khớp và giảm cứng khớp. Liệu pháp bảo tồn này nhằm mục đích kiểm soát các triệu chứng và làm chậm tiến triển bệnh. Chúng tôi thường khuyến nghị nên thử nghiệm phương pháp này trong vài tuần để xem liệu nó có mang lại sự giảm đau hay không.

Nếu các triệu chứng vẫn tiếp tục, chúng tôi sẽ thảo luận về các lựa chọn quản lý bằng thuốc. Thuốc giảm đau và thuốc chống viêm có thể giúp giảm khó chịu và sưng. Trong một số trường hợp, chúng tôi có thể khuyến nghị tiêm vào khớp hoặc nang. Tiêm cortisone có thể làm giảm viêm trong một khoảng thời gian hạn chế. Tiêm axit hyaluronic có thể bôi trơn khớp để cải thiện chuyển động. Tiêm huyết tương giàu tiểu cầu (PRP) sử dụng các thành phần máu của chính bạn để hỗ trợ quá trình lành bệnh. Thời gian giảm đau khác nhau tùy thuộc vào từng người và từng loại điều trị.

Phẫu thuật được xem xét khi điều trị bảo tồn không mang lại cải thiện đủ mức hoặc nếu nang gây đau đáng kể hoặc biến dạng móng. Mục tiêu phẫu thuật của chúng tôi là loại bỏ nang và gai xương dưới nền gây ra nó. Việc loại bỏ gai xương là chìa khóa để ngăn ngừa nang tái phát. Chúng tôi hướng tới việc giải quyết hoàn toàn trong hầu hết các trường hợp. Trong một số kỹ thuật, chúng tôi cũng loại bỏ một phần lớp lót khớp để đảm bảo vùng đó luôn thông thoáng. Cách tiếp cận này đã cho thấy tỷ lệ tái phát thấp là 1,4% trong các phương pháp điều trị đáng tin cậy, với mức độ hài lòng cao của bệnh nhân về sẹo và sự sẵn sàng thực hiện lại thủ thuật. Chúng tôi thảo luận về các lựa chọn này với bạn để đưa ra quyết định chung về hướng đi tốt nhất tiếp theo.

Những điều cần biết

U nang dịch là một khối u chứa dịch, thường hình thành gần khớp cuối của ngón tay hoặc ngón cái. Khối u này thường phát triển chậm theo thời gian. Nếu không được điều trị, u nang có thể tồn tại hoặc thay đổi kích thước. Đôi khi, nó gây đau hoặc khiến việc uốn cong khớp trở nên khó khăn. Nếu không can thiệp, u hiếm khi tự biến mất và có thể tiếp tục ảnh hưởng đến các hoạt động hàng ngày của bạn.

Khi được chăm sóc thích hợp, tiên lượng chung là tích cực. Việc cắt bỏ u nang và gai xương dưới lớp sụn (osteofyte) là một phương pháp điều trị hiệu quả. Cách tiếp cận này loại bỏ hoàn toàn u nang với tỷ lệ tái phát cực kỳ thấp. Trong một số trường hợp, chỉ cắt bỏ gai xương mà không cắt bỏ chính u nang cũng có thể dẫn đến sự biến mất hoàn toàn ở đa số bệnh nhân. Các kỹ thuật khác, như cắt bỏ hoàn toàn lớp lót bao khớp hoặc sử dụng vật da tại chỗ để che phủ vùng tổn thương, cũng mang lại hiệu quả cao. Những phương pháp này cho thấy tỷ lệ tái phát thấp, với một số nghiên cứu ghi nhận tỷ lệ tái phát chỉ 1,4%.

Bạn có thể mong đợi kết quả thẩm mỹ cao sau phẫu thuật. Đa số bệnh nhân hài lòng với sẹo phẫu thuật và sẵn sàng thực hiện lại thủ thuật nếu cần. Các trường hợp tái phát, nếu có, thường xuất hiện sớm sau phẫu thuật

ban đầu. Đây là lý do tại sao việc tái khám định kỳ là rất quan trọng. Bác sĩ phẫu thuật sẽ theo dõi vùng tổn thương để đảm bảo u nang không tái phát và kiểm tra bất kỳ thay đổi nào khác.

Quá trình hồi phục bao gồm việc bảo vệ vị trí phẫu thuật trong khi nó lành lại. Bạn cần giữ cho vùng tổn thương sạch sẽ và theo dõi các dấu hiệu nhiễm trùng. Hầu hết mọi người có thể sử dụng tay bình thường khi quá trình lành bệnh tiến triển, nhưng bạn nên tuân thủ lời khuyên cụ thể của bác sĩ phẫu thuật về thời điểm bắt đầu lại các hoạt động nắm chặt hoặc nâng vật nặng. Mục tiêu là khôi phục khả năng vận động thoải mái và loại bỏ khối u. Với điều trị thích hợp, bạn có thể mong đợi u nang sẽ biến mất và chức năng khớp được cải thiện đáng kể.

Khi nào cần gặp bác sĩ

Hãy yêu cầu đánh giá từ bác sĩ chuyên khoa nếu bạn nhận thấy một khối u nhỏ gần móng tay. U nang dịch khớp có thể có các dấu hiệu không rõ ràng, nên dễ bị bỏ qua ở giai đoạn sớm. Hãy gặp bác sĩ đa khoa nếu vùng đó trở nên đau và không cải thiện khi nghỉ ngơi. Hãy tìm kiếm sự giúp đỡ nếu bạn cảm thấy yếu, mất ổn định, hoặc nếu khớp bị khóa hoặc đột ngột yếu đi. Hãy liên hệ với chúng tôi nếu các triệu chứng ảnh hưởng đến giấc ngủ hoặc công việc của bạn. Sự gia tăng đột ngột về đau hoặc sưng cũng cần được kiểm tra. Các cuộc hẹn theo dõi định kỳ giúp loại trừ khả năng tái phát hoặc các thay đổi khác. Việc chú ý sớm giúp ngăn ngừa biến chứng và duy trì chức năng tốt của ngón tay.