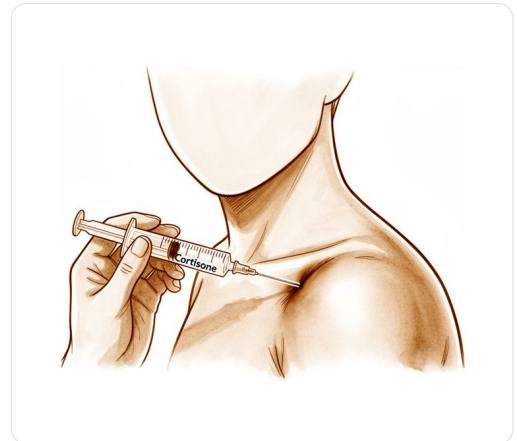


皮质类固醇和糖皮质激素注射

皮质类固醇注射可以缓解关节或肌腱的炎症，从而减轻疼痛并支持康复。

Kieran Hirpara © ① ③ 4.0



本页面由机器翻译，尚未经临床医生审核。**英文版本**为权威版本。

您的感受

您可能会感到腕部、踝部、手部或肩部疼痛。这种疼痛通常源于磨损性关节炎或发炎的组织。例如，踝关节骨关节炎会导致僵硬和酸痛，使行走变得困难。在手部，扳机指或软组织问题可能使简单的动作变得疼痛。当您弯曲拇指或抓握物体时，可能会感到尖锐的疼痛。

疼痛常在特定时间加剧。许多人发现疼痛在醒来后、活动后或夜间加重。侧卧于患侧可能会特别不适。日常任务可能会变得具有挑战性。您可能难以完成将手伸到背后扣上胸罩或将衬衫塞进裤子里的动作。提重物或打开罐子等简单动作可能会引发不适。

您可能会想知道休息是否有帮助。虽然休息可以提供暂时的缓解，但疼痛往往会随着活动而复发。如果您接受过皮质类固醇注射，您可能会注意到缓解持续时间的变化。与低剂量选项相比，高剂量注射通常能提供更长时间的缓解。有些人需要比其他更早地进行重复注射。在某些情况下，例如拇指关节炎，注射可能无法避免日后需要手术。

重要的是要知道，并非所有治疗方法对每个人都有效。例如，将皮质类固醇与透明质酸混合使用可能比单独使用类固醇更能缓解踝部疼痛。然而，对于扳机指，在类固醇中加入利多卡因可能不会使手术过程中的疼痛产生明显差异。同样，腕管松解术前的注射不会增加感染风险，但可能无法预防术后支柱区疼痛。

您的外科医生将帮助您了解预期情况。他们会考虑您的具体症状和病史。如果注射后疼痛持续存在，手术可能是一个选择。例如，对于皮质类固醇注射后疼痛的拇指腕掌关节骨关节炎，两种手术方式均适用。重复注射通常是安全的，不会影响后续松解手术的效果。

倾听您身体的声音。如果疼痛干扰睡眠或日常活动，请与您的外科医生沟通。他们可以调整您的治疗方案。您可能需要不同类型的注射或转诊进行手术。目标是减轻疼痛并改善您的功能。您值得在没有不适的情况下活动并享受日常生活。

实际发生了什么

炎症是身体对损伤或磨损的自然反应。炎症会将化学物质输送到受损区域以启动愈合过程，但这些化学物质也可能刺激附近的神经。这种刺激会导致疼痛、肿胀和僵硬。当这一过程发生在关节内或肌腱周围时，会干扰正常活动。

皮质类固醇是强效抗炎药物。当注射到受影响区域时，它们可以抑制这种过度活跃的免疫反应。它们并不能治愈潜在的结构损伤，例如磨损的软骨或撕裂的组织。相反，它们通过减轻引起疼痛的肿胀和化学刺激来发挥作用。这种缓解使您能够更舒适地活动，并参与物理治疗。

在某些情况下，如踝关节骨关节炎，将皮质类固醇与透明质酸联合使用比单独使用类固醇能提供更好的镇痛效果。透明质酸起到润滑剂的作用，帮助关节面平滑滑动。对于扳机指等病症，注射液中可能包含利多卡因以在手术过程中使该区域麻木，尽管主要益处来自类固醇随时间推移减轻炎症。

您的外科医生也可能使用这些注射来管理术前或术后的疼痛。例如，腕管松解术前的注射不会增加感染风险。术后，支柱注射（pillar injections）对于预防拇指基部的疼痛无效。然而，对于手部疾病，与低剂量选项相比，高剂量曲安奈德注射通常能提供更持久的缓解，并减少重复注射或手术的需求。

重复注射通常是安全的，不会加重病情或使未来的手术复杂化。无论您患有腕部问题、肩部撕裂还是拇指关节炎，目标都是一致的：减轻炎症以提高生活质量。这种方法有助于您在身体解决根本原因的同时维持功能。

预期情况

您的症状可能会反复发作，而非保持不变。皮质类固醇注射带来的缓解是暂时的。它有助于在愈合或等待其他治疗起效期间控制疼痛。它并不能治愈根本问题。大多数人会发现疼痛会在一段时间内得到缓解，但可能会复发。

缓解持续的时间取决于注射部位以及您所患的疾病。在某些情况下，例如手部软组织问题，较高剂量的类固醇可提供更长时间的缓解，并可能延缓手术的需要。在其他部位，如腕部或肩部，注射不会改变您的长期预后。无论是否进行注射，十年后手术或自然愈合后的最终结果往往相似。

您在注射过程中或注射后不久可能会感到一些疼痛。如果您的外科医生在类固醇中使用了利多卡因等局部麻醉药，您在手术过程中可能会感到疼痛减轻。这种舒适感是真实的，但它可能不会改变您在随后几周内的感受。在某些关节（如踝关节）中，将类固醇与另一种称为透明质酸的液体结合使用，比单独使用类固醇能更好地缓解疼痛。

在某些部位（例如腕管综合征的腕部）重复注射是安全的。这些重复治疗不会增加您的感染风险，也不会使未来的手术更加困难。然而，在手术前进行的注射并不能加速您的恢复，也不能改善术后力量和活动范围。手术前一年内注射的时机不会改变您的成功率。

如果您拇指或踝关节患有骨关节炎，注射可以帮助您在一段时间内控制疼痛。如果疼痛变得难以忍受，手术仍然是后续的良好选择。您应预期注射只是您工具箱中的一种工具。它帮助您度过艰难的日子，但如果关节磨损进展，它并不能替代长期管理或最终手术的必要性。