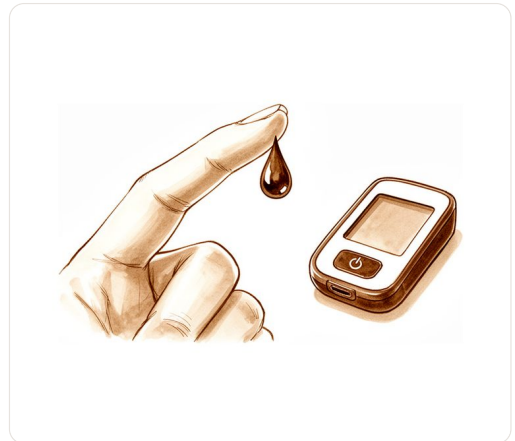


糖尿病与上肢疾病

糖尿病使多种手部疾病——扳机指、腕管综合征、僵硬——更为常见，且恢复更慢。

Kieran Hirpara © ① ② 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

您可能会注意到肩部疼痛，感觉像是来自关节深处的疼痛。在糖尿病患者中，这种疼痛可能是冻结肩（粘连性肩关节囊炎）的迹象。该病症会使肩关节囊僵硬，导致活动困难。您还可能发现，将手伸到背后扣内衣或把衬衫塞进裤子里变得非常困难。疼痛常在夜间加剧，使得侧卧睡眠变得困难。

手部症状也可能在没有受伤的情况下出现。您可能会经历手部突发疼痛和肿胀。这被称为自发性糖尿病性肌坏死。它看起来像感染或炎症，但它是自发开始的。请注意，如果您的血糖控制不佳，手部感染可能会变得更加严重。这一风险在COVID-19疫情期间已被注意到，并且今天仍然很重要。如果您同时患有肾病和糖尿病，您的外科医生可能会建议对感染进行住院治疗，而不是在家治疗。

手和手指的麻木或刺痛是另一个常见问题。这通常是腕管综合征。研究表明，称为晚期糖基化终末产物的物质在您屈肌腱周围的组织中积聚。这种积聚与糖尿病患者腕管综合征的发展有关。如果您正在考虑手术，您的外科医生将希望首先监测您的糖化血红蛋白（HbA1c）水平。这有助于改善您的手术结果。

肥胖也可能起很大作用。它可能与腕管综合征的联系与糖尿病本身相似，甚至更强。同时患有肥胖和糖尿病会增加风险，增加您出现这些症状的机会。此外，如果您患有原发性冻结肩，患者中糖尿病前期的患病率为37.5%。积极控制糖尿病并进行常规上肢锻炼可能有助于延缓肩袖肌腱的磨损，即使您目前还没有疼痛。

实际发生了什么

糖尿病会改变身体处理糖分的方式，长期下来可能损害组织。高血糖会导致一种称为晚期糖基化终末产物（advanced glycation end products）的代谢废物堆积。这些粘性物质会附着在腕部屈肌腱的腱鞘内衬上。这种增厚会压迫正中神经，从而导致腕管综合征。这就像是一根绳索在狭窄的管道内磨损并肿胀。

在肩部，糖尿病会增加冻结肩（frozen shoulder）的风险。关节囊是包裹肩关节的一层组织袖套。在某些糖尿病患者中，这层袖套会发生炎症并变得僵硬。这种僵硬会限制活动并引起疼痛。值得注意的是，37.5%的原发性冻结肩患者患有糖尿病前期。这意味着即使尚未确诊为完全性糖尿病，您的血糖水平也可能高于正常值。

您的手部也容易受到影响。糖尿病可能导致手部在没有受伤的情况下突然出现疼痛和肿胀。这被称为糖尿病性肌坏死（diabetic myonecrosis）。当肌肉组织因血流不畅和高血糖水平而分解时，就会发生这种情况。它看起来可能像感染或炎症，但这是疾病的直接结果。

糖尿病控制不佳还会使感染更难治疗。如果您发生手部感染，病情可能会更严重。如果血糖水平控制不佳，这种情况尤为明显。糖尿病与肾病并存会增加门诊治疗失败的风险。您可能需要住院治疗才能安全地清除感染。

最后，糖尿病会削弱肩部的冈上肌腱。这根肌腱有助于抬起手臂。即使您尚未感到疼痛，肌腱可能正在发生退行性变。积极控制糖尿病并进行规律的上肢锻炼可能有助于延缓这种损伤。保持血糖稳定可以保护肌腱和关节的结构完整性。

预期情况

您的预后在很大程度上取决于您对血糖的管理情况。积极控制糖尿病并进行规律的上肢锻炼可能有助于延缓肩袖上冈肌腱的磨损。如果您患有2型糖尿病但尚未出现疼痛，这一点尤为适用。如果忽视这些措施，退变可能会进展得更快。

糖尿病患者的肩部疼痛可能是冻结肩（粘连性关节囊炎）的迹象。这是一种肩关节变得僵硬且疼痛的疾病。需要知道的是，37.5%的原发性冻结肩患者同时患有糖尿病前期。这意味着您的血糖水平高于正常值，但尚未高到足以诊断为糖尿病。您的外科医生在评估您的疼痛时会关注这种关联。

手部症状需要仔细关注。如果您在没有受伤的情况下突然感到手部不明原因的疼痛和肿胀，请立即告知医生。这可能是自发性糖尿病性肌坏死，一种罕见的肌肉组织分解疾病。它常被误认为是感染或炎症。早期诊断对于避免与其他严重疾病（如感染或血流问题）混淆至关重要。

糖尿病患者手部感染可能更为严重，尤其是血糖控制不佳时。这一风险在COVID-19疫情期间得到了凸显。如果您患有糖尿病和肾脏疾病，手部治疗失败的风险更高。您的外科医生可能会建议住院治疗而非门诊治疗，以确保感染完全清除。

腕管综合征在糖尿病患者中也更为常见。这是由于手腕处的正中神经压力积聚所致。肌腱中某些蛋白质（称为晚期糖基化终末产物）的积聚在这一发展过程中起作用。如果您需要接受腕管综合征手术，您的外科医生会在术前检查您的长期血糖水平（糖化血红蛋白，HbA1c）。术前良好的控制能带来更好的预后。

肥胖也会影响您的风险。它可能与腕管综合征的联系比单纯糖尿病更强。同时患有肥胖和糖尿病会进一步增加您的风险。共同管理体重和血糖是预防这些上肢疾病的最佳保护措施。