

手、腕和手指上的 肿块和隆起

大多数手部和腕部的肿块是良性的。腱鞘囊肿是最常见的，但任何新出现的肿块都值得检查。

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

您可能会注意到手腕背侧有一个小肿块。这通常是一个充满液体的囊，称为腱鞘囊肿。它摸起来可能较硬或有弹性。部分患者在该区域感到疼痛，尤其是当肿块压迫邻近的神经或关节时。当您弯曲手腕或将重量施加于手部时，疼痛可能会加重。在进行打字、提购物袋或做家务等活动后，您可能会感到钝痛。

如果肿块位于手腕掌侧，您可能会感到紧绷或不适。这可能导致您难以牢固地抓握物体。您可能会发现日常活动变得困难。例如，转动门把手或握住咖啡杯可能会感觉别扭或疼痛。在某些情况下，肿块本身无痛，但因其大小或外观而令人烦恼。

十岁以下儿童常在水腕掌侧出现此类肿块。在这种情况下，肿块通常会自行消退。约 69% 至 79% 的儿童期肿块会在 12 至 18 个月内未经治疗自行消失。如果是成年人，肿块可能会持续更长时间。它可能会时隐时现。有时它会缩小，但随后又复发。

您可能还会注意到手指上有一个小凸起。这可能是不同类型的生长物，例如脂肪瘤（一种良性的脂肪肿块）。这些肿块通常质地柔软，可在皮下轻微移动。除非压迫到敏感结构，否则它们很少引起疼痛。然而，任何新出现的肿块都应由您的外科医生进行检查，以排除更严重的疾病。

疼痛程度可能有所不同。如果您长期受此问题困扰，或肿块位于优势手，术后您可能会感到更多不适。这是正常的。您的外科医生将讨论管理疼痛的方法。请记住，目标是帮助您无痛地恢复日常活动。无论是伸手到背后扣内衣扣子，还是将衬衫塞进裤子里，您都希望手部功能顺畅。您的外科医生将根据您的具体情况指导您选择最佳方案。

实际情况是什么

腱鞘囊肿是一种形成于关节或肌腱附近的充满液体的囊袋。可以把它想象成一个小水球。它通常出现在手腕背侧或手掌侧。囊内的液体呈浓稠的果冻状，类似于保持关节平滑运动的润滑液。当多余的液体从关节囊（包裹关节的坚韧套筒）渗漏出来时，这个囊袋就会增大。

这些肿块通常是无害的，但可能会带来困扰。它们可能会引起疼痛，或导致手腕或手指弯曲困难。在某些情况下，肿块会压迫附近的神经或肌腱。正是这种压力导致了您感受到的不适或无力。您的外科医生会检查该区域，以确定肿块是腱鞘囊肿、扳机指还是其他类型的结节。仔细的体格检查有助于区分这些常见疾病。

在10岁以下的儿童中，这些肿块通常出现在手腕掌侧。好消息是，它们经常自行消退。约69%至79%的儿童腱鞘囊肿会在12至18个月内自行消失，无需手术。对于成年人，身体自然消除问题的可能性较小。如果肿块持续存在，您的外科医生可能会建议首先用针头抽吸。这一步骤可以在考虑更具侵入性的治疗方案之前，帮助控制费用和症状。

手或手指上的其他肿块可能是称为脂肪瘤的实心脂肪增生。这些是由脂肪组织构成的良性肿瘤。它们通常质地柔软，在皮肤下可轻微移动。与腱鞘囊肿不同，它们不含液体。手指上的大多数脂肪瘤都很小，不会引起任何问题。然而，如果它们长得很大或变得疼痛，您的外科医生可能会建议将其切除。简单的切除通常能带来良好的结果，在短期至中期不会复发。

了解这些肿块的性质有助于您做出明智的决定。有些需要观察等待，而另一些则需要干预。您的外科医生将根据肿块的具体类型及其对日常生活的影响为您提供指导。

预期情况

您的预后主要取决于肿块的位置以及您的年龄。如果您是一名10岁以下的儿童，总体情况通常非常乐观。该年龄段患者的腱鞘囊肿多出现在腕部掌侧。它们常可自行消退。在12至18个月内，69%至79%的此类肿块无需任何治疗即可消失。您的外科医生可能会建议先观察一段时间。

对于成年人，病程则有所不同。腕背侧的腱鞘囊肿自发消退的可能性较小。若不予处理，它们可能持续存在或反复发作。腕背侧开放手术的复发率较高，意味着肿块常会复发。这就是为什么您的外科医生可能会先讨论其他治疗方案。

如果您选择积极治疗，总体预后通常良好。对于手指上的囊肿，单纯切除通常在短中期能获得良好效果，且肿块不复发。对于腕部腱鞘囊肿，您的外科医生可能会建议在考虑手术前先通过针头抽吸囊液。这一步骤可以有效控制费用并缓解症状。

每个人的恢复感受各不相同。如果患者既往接受过手术、症状持续时间较长，或受累手为优势手，治疗后疼痛程度可能较高。您的外科医生将讨论如何管理这种不适。

需要明确的是，并发症虽罕见但有可能发生。如果您的腱鞘囊肿位于腕部掌侧特定血管附近，治疗期间出现问题的风险会略高。您的外科医生会仔细检查您的手部，以规划最安全的治疗方案。

总体而言，手部和腕部的多数肿块均可管理。无论您选择等待其自行缓解还是接受治疗，您的外科医生都旨在实现明确的治疗效果。随着患处愈合，您可以预期逐渐恢复正常活动。