

影响手部的疾病

手可以成为反映全身健康状况的窗口——许多全身性疾病会在此显现，有时甚至是首发表现。

Kieran Hirpara © ⓘ ⓘ 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。

手部是人体反映整体健康状况的最佳窗口之一。由于手部密布着小关节、神经、肌腱、细微血管、皮肤和指甲（均位于浅表，易于检查），许多全身性疾病都会在此留下最初的线索。有时，手部问题确实仅是局部问题。但有时，同样的症状（僵硬、麻木、颜色改变、指甲外观异常）可能是身体其他部位正在发生的、值得了解且通常可治疗的疾病的早期可见体征。

本页以通俗易懂的方式介绍了主要在手部表现的医学疾病。它并非用于自我诊断的清单；大多数疼痛和手指僵硬属于普通的劳损。但它解释了为什么您的外科医生可能会询问您的整体健康状况，仔细检查您的指甲和皮肤，或建议进行血液检查或转诊，即使您是因为手部问题而来就诊。

糖尿病——手部疾病中的“伪装者”

糖尿病对手部的影响几乎超过任何其他疾病。长期高血糖会使软组织（肌腱、腱鞘和韧带）僵硬，因此糖尿病患者比普通人更常出现以下几种常见手部问题：

- **扳机指**（手指卡住、弹响或锁定）：在糖尿病患者中的发病率比一般人群高出数倍。
- **腕管综合征**（拇指、食指和中指麻木和刺痛，夜间往往加重）。
- **杜普伊特伦挛缩**（掌腱膜出现索条和结节，使手指逐渐屈曲）。
- **僵硬、蜡样手**（有时称为糖尿病性指关节病或“关节活动受限”）：手指无法完全伸直，双手手掌难以完全贴合。
- **冻结肩**（肩周炎）：在糖尿病患者中发病率显著增高。

上述任何一种情况都不能确诊糖尿病，但如果同时出现多种症状，或在较年轻年龄发病，则是进行糖尿病筛查的公认指征。我们在[糖尿病与上肢疾病](#)页面中对此进行了更深入的阐述。

甲状腺疾病——亢进或减退

甲状腺调节身体的代谢速率，当其功能亢进或减退时，可能在手部表现出症状。**甲状腺功能减退**是腕管综合征和扳机指的经典诱因，部分原因在于肌腱和神经周围因体液滞留和组织改变所致。甲状腺功能亢进和减退均与冻结肩（粘连性关节囊炎）相关。甲状腺功能亢进还可引起细微震颤、手掌多汗以及指甲改变，如指甲从甲床剥离。腕管综合征若无明显诱因出现，是安排甲状腺功能血液检查的原因之一。

炎症性关节炎——当免疫系统攻击关节时

一整类疾病会导致免疫系统引发关节炎，而手部往往是这些疾病最先显现的部位，每种疾病都有其特定的表现模式：

- **类风湿关节炎** 通常影响掌指关节和近端指间关节，常呈双手对称性分布，伴有晨僵和柔软肿胀的关节。请参阅我们的[炎症性和类风湿关节炎](#)页面。
- **银屑病关节炎** 可累及距指甲最近的关节（远端指间关节），导致整个手指肿胀如香肠状，并常伴有指甲点状凹陷或皮肤斑块。请参阅我们的[银屑病关节炎](#)页面。
- **痛风** 表现为突然发作的剧烈疼痛、发红、发热，经典部位为大脚趾，但手指和腕关节也可能受累，随着时间推移可能出现 chalky（粉笔样）结节。请参阅我们的[痛风](#)页面。

将这些疾病与普通骨关节炎区分开来之所以重要，是因为炎症性关节炎由免疫系统驱动，并对特定药物有反应，这些药物可以保护关节免受损伤，因此早期诊断可改变疾病预后。

肾脏疾病

长期肾脏疾病，尤其是长期透析的患者，可因淀粉样蛋白在腕部肌腱周围积聚而导致腕管综合征。肾脏问题还会干扰体内的钙、磷和骨骼代谢，导致骨质减弱，并偶尔在手腕X线片上表现为疼痛或影像学改变。这些是外科医生关注您肾脏病史的原因。

妊娠

妊娠是手部症状常见且令人安心的原因。妊娠晚期体内积聚的额外液体会增加腕管内压力，因此妊娠期腕管综合征（手指麻木和刺痛，通常在夜间加重）较为常见。好消息是，这种情况通常在分娩后数周内自行缓解，因此首选治疗方法通常是简单的措施，如夜间佩戴夹板，而非手术。

循环系统与结缔组织疾病

某些疾病会影响小血管和结缔组织，手指往往是首先出现症状的部位：

- **雷诺现象**：在寒冷或应激状态下，由于小血管收缩，手指先变白，然后变蓝，最后变红。单独存在时通常无害，但它也可能是结缔组织疾病的早期信号。我们在[雷诺现象](#)页面中有详细介绍。

- **硬皮病**（系统性硬化症）会导致手指皮肤紧绷和增厚，可引起雷诺现象、指尖疼痛性溃疡以及小关节僵硬。
- **狼疮**（系统性红斑狼疮）可引起关节疼痛、雷诺现象以及皮肤和甲周改变。

我们特别关注的一个线索是甲根部（甲襞）血管异常：该处扭曲、扩张的血管环可能提示硬皮病或狼疮，这也是您的外科医生可能会使用放大镜仔细检查您指甲的原因之一。

其他线索——指甲、皮肤和指尖

指尖、指甲和皮肤可以提示超出手部范围的疾病：

- **杵状指**：指尖增宽，指甲弯曲覆盖指尖末端，与某些肺部、心脏和肠道疾病相关。
- **反甲（勺状甲）**：可反映缺铁，甲床苍白可能提示贫血。
- **指甲点状凹陷、甲剥离或颜色改变**：可伴随银屑病、甲状腺疾病或其他疾病出现。
- **黄色、增厚、脆性增加的指甲**：在糖尿病和一些循环系统问题中很常见。
- **皮肤和颜色改变**：皮肤发黄、易出现瘀斑，或手掌异常发红，偶尔可反映肝脏疾病。

单独来看，这些表现通常轻微且非常常见。当多个表现同时出现、累及所有指甲，或伴有全身不适感时，其临床意义则更为重要。

为什么您的外科医生会询问您的整体健康状况

当您因手部或手腕问题就诊时，您可能惊讶于医生会询问您的血糖水平、甲状腺功能、用药情况、体重变化或您自身的整体感受，并检查您的指甲、皮肤和脉搏。这并非多余之举。这是因为手部状况常常反映全身健康，把握更广泛的病情背景可能改变您手部问题的治疗方案，并偶尔发现其他部位可治疗的疾病。若疑似存在全身性医学状况，下一步通常是进行简单的血液检查或转诊至您的全科医生或内科医生，而非手术治疗。

何时就医

如果您出现以下情况，请及时就诊全科医生或返回我们处复诊，而不要等待：

- 手部症状伴随全身不适感：发热、体重减轻、疲劳或自我感觉异常。
- 关节疼痛、肿胀或僵硬同时影响双手，或伴有晨僵且缓解缓慢。
- 您注意到手指颜色改变（白/蓝/红）、指尖疼痛性溃疡，或手指皮肤出现新的紧绷感。
- 多个手指的指甲同时发生变化：点状凹陷、甲剥离、反甲（匙状甲）、杵状指或颜色改变。
- 腕管综合征症状或扳机指出现在多个指头、双侧，或发病年龄早于预期。

大多数情况下，手部问题仅仅是手部问题。但由于手部是全身健康状况的“诚实反映者”，提及整体情况总是值得的。有时，手部是第一个发出信号的部位。