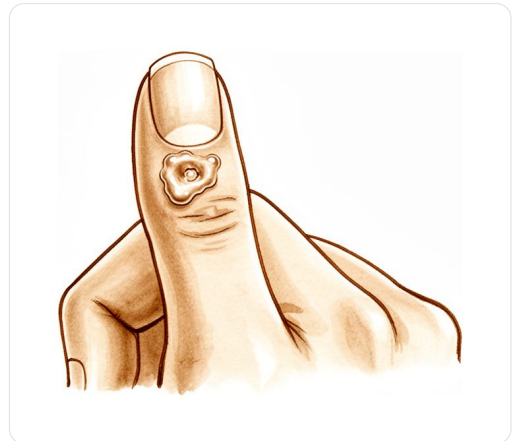


黏液囊肿

拇指黏液囊肿：一种起源于手指或拇指尖端磨损关节的小型充满液体的肿块。

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。

您的感受

您可能会注意到手指顶部有一个充满液体的小肿块，通常位于远端指间关节附近。这就是黏液囊肿。它通常感觉像是皮肤下的一个柔软水泡。起初您可能不会感到疼痛。然而，随着囊肿增大，它可能会压迫周围组织。这种压力通常会引起钝痛或压痛。在进行抓握或捏取动作时，不适感往往会加重。

囊肿位于甲床附近。随着囊肿扩大，它可能会压迫指甲板。这种压力可能导致指甲出现沟槽或脊状突起。您可能会看到指甲变形或轻微从甲床上翘起。在某些情况下，囊肿表面的皮肤会变薄且有光泽。皮肤可能会感觉紧绷或对触摸敏感。如果皮肤破损，可能导致感染，因此请勿抠抓。

日常活动可能会变得困难。简单的动作，如扣衬衫纽扣或转动门把手，可能会引起疼痛。将手伸到背后扣文胸或塞衬衫下摆可能会使受累手指受力。您可能会发现自己在避免某些动作以防止疼痛。有些人报告说，在手部长时间使用后症状会加重。另一些人注意到早晨刚醒来时手指僵硬。如果您休息时手部姿势对肿块产生压力，疼痛也可能干扰您的睡眠。

由于这些囊肿与关节的退行性关节炎有关，您可能还会感到该指间关节整体僵硬。疼痛通常局限于手指背部。很少扩散到手部其他部位。然而，对肿块的持续感知可能会令人分心。您可能会发现自己经常检查囊肿的大小或担心其外观。了解这些症状有助于您管理日常生活，并为接下来的治疗步骤做好准备。

实际发生了什么

黏液囊肿是一种形成于手指或脚趾关节附近的小型充满液体的囊袋。它位于关节正上方，通常靠近甲床。囊肿内的液体粘稠且呈胶状，类似于帮助关节顺畅活动的润滑液。

这种囊肿并非感染。它是关节退行性关节炎直接导致的结果。随着关节老化，覆盖在骨端的平滑软骨开始退化。作为反应，身体试图通过沿关节边缘生长小型骨刺（称为骨赘）来修复损伤。

可以将关节囊想象为包裹关节的紧身袖套。骨刺从内部顶向这个袖套。久而久之，持续的压力会在关节囊壁上形成薄弱点。关节液通过这个薄弱点渗出，积聚在皮肤下方，形成您看到的可见隆起。

囊肿本身本质上是一个充满关节液的“气球”。由于它直接形成在关节上方，可能会压迫邻近结构。如果囊肿靠近指甲，可能会压迫甲根，导致指甲板出现沟槽或脊状突起。它还可能使囊肿上方的皮肤变薄且脆弱。

仅切除囊肿往往不够。如果潜在的骨刺仍然存在，它会继续顶向关节囊。这种压力通常会导致液体再次渗出，导致囊肿复发。要打破这一循环，必须解决压力的来源。

我们的治疗方法侧重于同时切除囊肿和引起刺激的骨刺。通过磨平骨边缘，我们消除了将关节液挤出关节的力量。这有助于确保关节囊能够正确愈合，不再渗漏。我们还会仔细修复关节囊，以形成牢固的密封，防止未来液体积聚。

我们能做什么

基兰·希尔帕拉（Kieran Hirpara）医生在诊所采取的方法反映了我们对该疾病的管理方式。患者通过全科医生或物理治疗师转诊至我们的诊所。诊所评估（病史、体格检查及必要的影像学检查）用于确立诊断。对于退行性或长期存在的问题，我们通常先尝试非手术治疗——包括调整活动、物理治疗或手部治疗、夹板固定和注射——若改善不足再考虑手术。对于结构性或急性问题，可能会直接建议手术，而无需先进行非手术治疗试验。

您可以从保护患处开始。避免对囊肿或关节施加压力的活动。您的物理治疗师可能会指导您进行轻柔的活动，以保持关节活动度并减轻僵硬。这种保守治疗旨在控制症状并延缓进展。我们通常建议尝试这种方法数周，以观察是否能提供缓解。

如果症状持续存在，我们将讨论药物治疗方案。止痛药和抗炎药有助于减轻不适和肿胀。在某些情况下，我们可能会建议向关节或囊肿内注射。皮质类固醇注射可在有限时间内减轻炎症。透明质酸注射可润滑关节以改善活动。富血小板血浆（PRP）注射利用您自身的血液成分来支持愈合。每种治疗类型的缓解持续时间因人而异。

当保守治疗未能提供足够改善，或囊肿引起显著疼痛或指甲畸形时，会考虑手术。我们的手术目标是切除囊肿及其引起的 underlying 骨赘。去除骨赘是防止囊肿复发的关键。在大多数情况下，我们旨在实现完全治愈。在某些技术中，我们还会切除部分关节滑膜，以确保该区域保持清晰。这种方法的复发率低至 1.4%，患者对疤痕的满意度和再次接受该手术的意愿均很高。我们会与您讨论这些选项，以便共同决定最佳的治疗路径。

预期情况

黏液囊肿是一种充满液体的肿块，通常形成于手指或拇指的远端关节附近。它通常会随时间缓慢生长。如果不进行治疗，囊肿可能会持续存在或大小波动。有时它会引起疼痛或使关节弯曲困难。如果置之不理，它很少自行消退，并可能继续影响您的日常活动。

在适当护理下，预后通常良好。手术切除囊肿及其下方的骨赘（骨刺）是治疗该病的可靠方法。这种方法可以根除囊肿，且复发率极低。在某些情况下，仅去除骨赘而不切除囊肿本身，也能使大多数患者完全康复。其他技术，如彻底切除关节囊内膜或使用局部皮瓣覆盖该区域，也有效。这些方法的复发率较低，一些研究显示复发率仅为1.4%。

术后您对美容效果通常会感到满意。大多数患者对疤痕的外观感到满意，并愿意再次接受该手术。如果发生复发，通常会在初次手术后早期出现。这就是为什么定期随访很重要。您的外科医生将监测该区域，以确保囊肿不复发并检查是否有其他变化。

恢复期需要在愈合过程中保护手术部位。您需要保持该区域清洁，并观察感染迹象。随着愈合进展，大多数人可以恢复正常手部使用，但您应遵循外科医生的具体建议，以确定何时恢复用力抓握或提举。目标是恢复舒适的活动并消除肿块。经过适当治疗，您可以预期囊肿消失，关节功能显著改善。

何时就诊

如果您在指甲附近发现一个小肿块，请寻求专科医生评估。黏液囊肿的症状可能不典型，因此早期容易漏诊。如果该区域出现疼痛且休息后无改善，请就诊全科医生。如果您感到无力、关节不稳，或关节出现卡住或错动感，请及时就医。如果症状干扰您的睡眠或工作，请联系我们。疼痛或肿胀突然加重也需要进行检查。定期随访有助于排除复发或其他变化。早期干预有助于预防并发症，并保持手指功能良好。