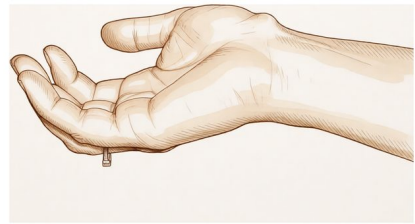


PATIENT INFORMATION

Mga Ganglion sa Pulso

Isang ganglion sa pulso: isang makinis, domo-hugis na bursa na puno ng likido na tumataas sa likod ng pulso mula sa kasukasan sa ilalim nito.

GEMalone / Wikimedia Commons, CC BY 3.0



Ang pahinang ito ay isinalin ng makina at hindi pa nasusuri ng isang doktor. Ang **bersyong Ingles** ang siyang opisyal.

Ano ang nararamdaman mo

Maaaring mapansin mo ang malambot na buntong sa likod o harap ng iyong pulso. Kung ito ay nasa likod, maaaring mararamdaman mo ang sakit kapag pinindot mo ang iyong kamay o binabaluktot ang iyong pulso pabalik. Karaniwang nangyayari ito kapag gumagawa ka ng mga pang-araw-araw na gawain tulad ng pagtatakip ng damit o pag-abot sa likod upang isara ang bra. Maaari ring lumakas ang sakit sa gabi o sa unang paggising sa umaga.

Kung ang buntong ay nasa harap ng iyong pulso, maaaring ramdam mo ang pagkakapit o matinding sakit. Sa ilang kaso, maaari nitong sanhiin na mahuli o makulog ang iyong mga daliri, katulad ng trigger finger. Maaari kang mahirapan hawakan nang mahigpit ang mga bagay o itaas ang mga mabigat na bagay. Mas malaki ang posibilidad na magkaroon ng ganitong uri ng buntong sa harap ng pulso ang mga kababaihan.

Madalas makakuha ng mga buntong sa likod ng pulso ang mga bata. Karaniwang walang sakit ang mga ito ngunit maaaring mapansin. Kung ang buntong ay nasa harap ng pulso sa isang bata na wala pang 10 taong gulang, maaari nitong sanhiin ang hindi kagustuhan. Karamihan sa mga buntong na ito sa mga bata ay nawawala nang sarili sa loob ng 18 buwan. Gayunpaman, kung may sakit ang iyong anak o hindi nawawala ang buntong pagkatapos ng humigit-kumulang dalawang buwan ng pahinga o paggamit ng splint, maaari naming irekomenda ang karagdagang paggamot.

Kung mayroon kang buntong sa likod ng iyong pulso at mararamdaman ang malaking sakit bago ang operasyon, dapat mong malaman na maaaring manatili ang ilang natitirang sakit pagkatapos ng operasyon. Lalo itong totoo kung ang iyong trabaho o mga libangan ay nangangailangan ng malakas na pagbaluktot ng pulso pabalik. Maaari kang maranasan ang patuloy na hindi kagustuhan o limitadong galaw sa mga katuruang ito.

Layunin naming bawasan ang iyong mga sintomas at mapabuti ang pag-andar ng iyong pulso. Ang pagsingil sa pamamagitan ng operasyon ay isang karaniwang opsyon na malaki ang pagbawas ng sakit at mababa ang tsansang bumalik ang buntong. Suportado rin namin ang arthroscopic surgery, na gumagamit ng maliliit na camera at instrumento, bilang isang ligtas at epektibong paraan upang gamutin ang masakit na mga buntong sa likod ng pulso. Ipakita ng paraang ito ang magagandang resulta sa mahabang panahon ng pagsubaybay.

Ano ang nangyayari talaga

Ang ganglion sa pulso ay isang sac na puno ng likido na bumubuo malapit sa isang kasukasuan o tendon sheath. Isipin mo ito tulad ng isang maliit na water balloon na bumubuo sa ibabaw ng iyong pulso. Ang likido sa loob nito ay makapal at parang hulyo, katulad ng lubricant na nagpapanatili ng maayos na paggalaw ng iyong mga kasukasuan. Ipinilit ng sac na ito ang balat, na lumilikha ng kitang-kita na bula.

Ang pinagmulan nito ay madalas ay may kinalaman sa joint capsule, na ang matigas na sleeve na nakapalibot sa mga buto ng iyong pulso. Kapag humina o bahagyang napunit ang sleeve na ito, lumalabas ang likido ng kasukasuan at nahuhulog. Maaari itong mangyari dahil sa pagkasira, maliliit na sugat, o paulit-ulit na stress. May mga tao na mas madaling maapektuhan nito dahil sa wrist hyperlaxity, ibig sabihin ay natural na mas maluwag ang kanilang mga ligamento. Mas malaki ang posibilidad na makakuha ng volar wrist ganglion ang mga babae, na matatagpuan sa palad na bahagi ng pulso.

Sa ilang kaso, ang ganglion ay may kinalaman sa carpal instability. Ibig sabihin, hindi ganap na gumagalaw nang sabay-sabay ang maliliit na buto sa iyong pulso. Ito ay isang halo ng mahinang pakiramdam sa pulso at mahinang kontrol sa pagitan ng iyong mga ligamento at kalamnan. Kung may ganglion ka sa likod ng iyong pulso, maaari itong konektado sa ilalim na instability na ito.

Ang bula mismo ay hindi kanser at hindi nagiging kanser. Gayunpaman, maaari itong pindutin ang mga kasunod na nerbiyos o istruktura, na nagdudulot ng sakit o kahinaan. Ito ang dahilan kung bakit mo maaaring maranasan ang hindi komportable kahit maliit ang itsura ng bula. Ang presyon mula sa likido sa loob ng sac ang nagte-trigger ng iyong mga sintomas.

Para sa mga bata, madalas ay nawawala ang mga ganglion na ito nang sarili sa paglipas ng panahon. Sa mga matatanda, sila ay nananatili maliban na lang kung ito ay tratuhin. Titingnan ng iyong surgeon ang lokasyon at ang iyong partikular na mga sintomas upang tukuyin ang pinakamainam na landas. Layunin naming tugunan ang pinagmulan ng pagtagas ng likido upang maiwasan ang pagbabalik ng bula.

Mga maitutulong namin dito

Ang aming pamamaraan ay sumasalamin sa paraan ng Dr. Kieran Hirpara, isang manggagamot sa itaas na bahagi ng katawan sa Mater Private Hospital Rockhampton, sa pamamahala ng kondisyong ito sa aming klinika. Nagsisimula kami sa pinakasimpleng hakbang. Karamihan sa mga ganglion sa pulso ay walang panganib na mga bula na hindi nagdudulot ng permanenteng pinsala. Madalas mong maipamamahalaan ito sa bahay sa pamamagitan ng pagbabago ng iyong paggamit ng pulso. Iwasan ang mga gawain na naglalagay ng mabigat na

presyon sa bula. Kung mayroon kang sakit, pahingahin ang kasukasuan at maglagay ng mga ice pack sa maikling panahon.

Ang pisikal na terapiya o terapiya sa kamay ay makakatulong upang panatilihin ang flexible at malakas ang iyong pulso. Hindi nito ginagawang mawala ang bula, ngunit nakakatulong ito upang kumportable kang gumalaw habang hinihintay mong matayo ito. Sa mga bata na wala pang 10 taong gulang, madalas na nawawala ang mga bula nang sarili. Humigit-kumulang 69% hanggang 79% ng mga kaso ay nagre-resolve nang spontaneous sa loob ng 12 hanggang 18 buwan. Para sa karamihan sa mga bata, inirerekomenda namin ang obserbasyon at paggamit ng splint muna. Ang operasyon ay isinasalang-alam lang kung ang bula ay nakakaramdam ng sakit, hindi nagpapabuti pagkatapos ng dalawang buwan ng pahinga, o bumabalik.

Kung hindi nagbibigay ng sapat na ginhawa ang pag-aalaga sa bahay at terapiya, tatalakayin namin ang mga medikal na opsyon. Maaari kaming mag-alok ng inyeksyon upang bawasan ang pamamaga at sakit. May mga pasyente na nakakakita na tumutulong ang isang aspiration (pag-drain ng likido gamit ang karayom). Maaari nitong mapabuti ang cost-effectiveness ng paggamot kumpara sa pagkakaroon ng maraming pag-drain bago isaalang-alang ang operasyon. Hindi namin ginagamit ang mga sclerosant injections (mga kemikal na agent) dahil sa seryosong panganib sa kaligtasan, kabilang ang potensyal na pinsala sa mga katabing arterya. Ang mga gamot pang-sakit o anti-inflammatories ay maaari ring tumulong sa pamamahala ng discomfort habang sinusubaybayan mo ang bula.

Ang operasyon ay isinasalang-alam kung naabot na ng conservative care ang hangganan nito at patuloy na nagdudulot ng sakit ang bula o limitahan ang iyong function. Tatalakayin namin ang open excision o arthroscopic excision, depende sa lokasyon at sa iyong partikular na pangangailangan. Ang open excision ay nag-aalok ng mas mababang pagkakataon ng pagbabalik ng bula kumpara sa aspiration. Ang arthroscopic surgery ay isang ligtas na alternatibo, bagaman nangangailangan ito ng partikular na kasanayan. Tinutuklasan namin ang mga panganib at benepisyo sa iyo upang desisyunin kung ang operasyon ang tamang susunod na hakbang.

Ano ang inaasahan

Karamihan sa mga ganglion sa pulso ay walang panganib na mga bula na puno ng likido at madalas ay kumakalma nang sarili. Kung ikaw ay isang bata na wala pang 10 taong gulang, may 69% hanggang 79% na pagkakataon na mawala ang bula nang walang paggamot sa loob ng 12 hanggang 18 buwan. Para sa mga matatanda, ang prognosis ay nakadepende sa iyong mga sintomas. Maraming tao ang pumipili na mag-observe at maghintay dahil maaaring hindi magdulot ng sakit ang bula o limitahan ang iyong galaw.

Kung ang ganglion ay nagdudulot ng sakit o naglalimita sa iyong mga araw-araw na gawain, makakatulong ang paggamot. Ang pagsasagawa ng operasyon para alisin ang bula ay malaki ang pagbaba ng mga sintomas at nagdudulot ng mataas na kasiyahan ng mga pasyente. Gayunpaman, walang paggamot na perpekto. Tinatayang bumabalik ang 10% ng mga ganglion pagkatapos ng operasyon. Mas malaki ang pagkakataon na bumalik ito kung ikaw ay ginamitan ng needle aspiration imbes na pagsasagawa ng operasyon. Mas mababa ang rate ng pagbabalik ng mga ganglion sa bukas na operasyon kumpara sa keyhole (arthroscopic) na operasyon.

Iba-iba ang personal mong panganib ng patuloy na sakit. Mas malaki ang pagkakataon na magkaroon ng residual na sakit ang mga kababaihan na may sakit sa paligid ng bula bago ang operasyon. Kung ang iyong trabaho o mga libangan ay nangangailangan ng malakas na pagpapahaba ng pulso, may malaking panganib ka ng patuloy na sakit at mga limitasyon sa pagganap pagkatapos ng bukas na operasyon. Ipinapaliwanag namin ang mga panganib na ito sa iyo bago ang anumang prosedura.

Hindi namin inirerekomenda ang karaniwang paggawa ng X-ray para sa mga ganglion dahil bihira nitong baguhin ang plano sa paggamot. Inirerekomenda rin namin na iwasan ang paggamit ng sclerosant injections, dahil ang gawaing ito ay may panganib ng seryosong komplikasyon tulad ng pinsala sa artery. Para sa mga bata, madalas kaming nagsisimula sa pag-observe o paggamit ng splint. Isinasalang-alang ang operasyon kung ang bula ay patuloy na nakakaramdam ng sakit pagkatapos ng dalawang buwan o patuloy na bumabalik.

Sa huli, ang iyong karanasan ay nakadepende sa lokasyon ng ganglion at sa iyong antas ng aktibidad. Layunin naming bigyan ka ng malinaw na impormasyon upang makagawa ka ng pagpili na akma sa iyong buhay. Ang layunin ay bawasan ang sakit at mapabuti ang pagganap, habang maging tapat sa pagkakataon na bumalik ang bula.

Kailan pumunta sa doktor

Pumunta sa iyong doktor kung mayroon kang patuloy na sakit na hindi gumagaling kahit magpahinga. Humingi ng pagsusuri ng espesyalista kung napapansin mo ang kahinaan o kawalan ng katatagan sa iyong pulso. Humingi ng tulong kung ang iyong kamay ay nakakabit o napapabagsak habang ginagamit. Makipag-ugnayan sa amin kung ang mga sintomas ay nakakaapekto sa iyong pagtulog o mga tungkulin sa trabaho. Bigyang-pansin din ang biglaang paglala ng sakit. Bagama't maraming ganglion ang gumagaling nang sarili, lalo na sa mga bata, ang mga adultong may sakit bago ang operasyon ay maaaring magkaroon ng natitirang discomfort pagkatapos ng operasyon. Inirerekomenda namin ang propesyonal na pagsusuri upang mapatunayan na walang ibang problema at talakayin ang ligtas na mga opsyon sa paggamot. Iwasan ang mga hindi patunay na paraan tulad ng mga inyeksyon ng sclerosant dahil sa seryosong mga panganib.