

கை, கைவிரல் மற்றும் விரல்களில் தடிப்புகள் மற்றும் குமிழிகள்



பெரும்பாலான கை மற்றும் கைகழிவு கட்டிகள் நச்சுத்தன்மை இல்லாதவை. கங்க்லியான் சிஸ்ட்கள் மிகவும் பொதுவானவை, ஆனால் எந்த புதிய கட்டியையும் சரிபார்ப்பது அவசியம்.

Kieran Hirpara © ① ② ③ ④ 4.0

இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

நீங்கள் உணரும் விஷயங்கள்

உங்கள் கைவிரல் பின்னங்கையில் ஒரு சிறிய கட்டி இருப்பதை நீங்கள் கவனிக்கலாம். இது பெரும்பாலும் கென்சியான் சிஸ்ட் (ganglion cyst) என்று அழைக்கப்படும் திரவம் நிரப்பப்பட்ட பை ஆகும். இது கடினமாகவோ அல்லது ஸ்பாஞ்சி போலவோ உணரலாம். சிலருக்கு இந்தப் பகுதியில் வலி இருக்கும், குறிப்பாக கட்டி அருகிலுள்ள நரம்புகள் அல்லது மூட்டுகளை அழுத்தினால். கைவிரலை வளைக்கும் போதோ அல்லது கையில் எடை வைக்கும் போதோ வலி அதிகரிக்கலாம். டைப்பிங், காய்கறிகள் தூக்குதல் அல்லது வீட்டு வேலைகள் போன்ற செயல்களுக்கு உங்கள் கையைப் பயன்படுத்திய பிறகு ஒரு மந்தமான வலியை நீங்கள் உணரலாம்.

கட்டி உங்கள் கைவிரலின் உள்ளங்கை பக்கத்தில் இருந்தால், நீங்கள் இறுக்கம் அல்லது சோர்வை உணரலாம். இது பொருட்களை வலுவாகப் பிடிக்க கடினமாக ஆக்கலாம். நீங்கள் தினசரி செயல்கள் கடினமாக மாறுவதைக் கண்டறியலாம். உதாரணமாக, கதவு கைபிடியை திருப்புவது அல்லது காபி கப் பிடிப்பது அசௌகரியமாகவோ அல்லது வலியாகவோ உணரலாம். சில சந்தர்ப்பங்களில், கட்டி தானே வலியில்லாமல் இருக்கலாம், ஆனால் அதன் அளவு அல்லது தோற்றம் காரணமாக அது சலிப்பை ஏற்படுத்தலாம்.

பத்து வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளில் பெரும்பாலும் கைவிரலின் உள்ளங்கை பக்கத்தில் இந்த கட்டிகள் ஏற்படும். இந்த சந்தர்ப்பங்களில், கட்டி தானாகவே மறைந்துவிடும். எந்த சிகிச்சையும் இல்லாமல் 12 முதல் 18 மாதங்களுக்குள் இந்த குழந்தைகளின் கட்டிகளில் சுமார் 69% முதல் 79% வரை மறைந்துவிடும். நீங்கள் ஒரு பெரியவர் என்றால், கட்டி நீண்ட நேரம் இருக்கலாம். அது வருவதும் செல்வதும் ஆக இருக்கலாம். சில சமயங்களில் அது சுருங்கி, பின்னர் மீண்டும் திரும்ப வரலாம்.

உங்கள் விரலில் ஒரு சிறிய குவிப்பு இருப்பதையும் நீங்கள் கவனிக்கலாம். இது லிப்போமா (lipoma - ஒரு நல்லியல்பான கொழுப்பு கட்டி) போன்ற வேறு வகையான வளர்ச்சியாக இருக்கலாம். இவை பொதுவாக மென்மையானவை மற்றும் தோலின் கீழ் சற்று நகரும். அவை உணர்திறன் மிக்க ஏதேனும் ஒன்றை அழுத்தினால் தவிர, அவை அரிதாகவே வலியை ஏற்படுத்தும். இருப்பினும், எந்த புதிய கட்டியும் உங்கள் சர்ஜனுக்கு சோதிக்கப்பட வேண்டும், இது மிகவும் கடுமையான ஏதேனும் விஷயம் அல்ல என்பதை உறுதிப்படுத்த.

வலி நிலைகள் மாறுபடலாம். நீங்கள் இந்த பிரச்சனையை நீண்ட காலமாகக் கொண்டிருந்தால் அல்லது அது உங்கள் ஆதிக்கம் செலுத்தும் கையில் இருந்தால், அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு நீங்கள் அதிக அசௌகரியத்தை உணரலாம். இது இயல்பானது. உங்கள் சர்ஜன் இந்த வலியை நிர்வகிப்பதற்கான வழிகளை விவாதிப்பார். நினைவில் கொள்ளுங்கள், வலியின்றி உங்கள் தினசரி செயல்களுக்கு திரும்ப உதவுவதே நோக்கம். உங்கள் முதுகின் பின்னால் சென்று பிராலை அடைப்பது அல்லது சட்டையை உள்ளே மடிப்பது போன்றவை இருந்தாலும், உங்கள் கை மென்மையாக வேலை செய்ய விரும்புகிறீர்கள். உங்கள் குறிப்பிட்ட சூழ்நிலைக்கான சிறந்த விருப்பங்கள் மூலம் உங்கள் சர்ஜன் உங்களை வழிநடத்துவார்.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

கேங்லியான் என்பது உங்கள் மூட்டுகள் அல்லது தசைநார்களின் அருகில் உருவாகும் திரவத்தால் நிரப்பப்பட்ட பை. இதை ஒரு சிறிய நீர் பல்பு போல நினைத்துக்கொள்ளுங்கள். இது பெரும்பாலும் உங்கள் கைமுட்டின் பின்புறம் அல்லது உள்ளங்கை பக்கத்தில் தோன்றும். உள்ளே உள்ள திரவம் தடித்த மற்றும் ஜெல்லி போன்றதாக இருக்கும், இது உங்கள் மூட்டுகள் மெதுவாக நகர உதவும் பூச்சுப் பொருளை ஒத்திருக்கும். இந்த பை, உங்கள் மூட்டைச் சுற்றியுள்ள கடினமான அடுக்கு (மூட்டுக் குமிழ்) அதிக திரவத்தை வெளியேற்றும் போது வளர்கிறது.

இந்தக் குமிழ்கள் பொதுவாக ஆபத்தானவை அல்ல, ஆனால் அவை சலனத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும். அவை வலியை ஏற்படுத்தலாம் அல்லது உங்கள் கைமுட்டை அல்லது விரல்களை வளைக்க கடினமாக இருக்கலாம். சில சந்தர்ப்பங்களில், குமிழ் அருகிலுள்ள நரம்புகள் அல்லது தசைநார்களை அழுத்தும். இந்த அழுத்தமே நீங்கள் உணரும் சலனம் அல்லது பலவீனத்திற்குக் காரணமாகிறது. உங்கள் அறுவை மருத்துவர், இந்தக் குமிழ் ஒரு கேங்லியான், ட்ரிக்கர் விரல் (trigger finger) அல்லது வேறு வகையான நோடு (nodule) என்பதைத் தீர்மானிக்க பகுதியை ஆய்வு செய்வார். இந்த பொதுவான நிலைகளுக்கு இடையே வேறுபடுத்த உயிரியல் ஆய்வு உதவுகிறது.

10 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளில், இந்தக் குமிழ்கள் பெரும்பாலும் கைமுட்டின் முன்புறத்தில் தோன்றும். நல்ல செய்தி என்னவென்றால், அவை பெரும்பாலும் தானாகவே மறைந்துவிடும். இந்தக் குழந்தைப் பருவ கேங்லியான்களில் சுமார் 69% முதல் 79% வரை, எந்த அறுவை சிகிச்சையும் இன்றி 12 முதல் 18 மாதங்களில் மறைந்துவிடும். வயதுவந்தவர்களுக்கு, உடல் இயற்கையாகவே இந்த பிரச்சனையைத் தீர்க்கும் வாய்ப்பு குறைவு. குமிழ் தொடர்ந்து இருந்தால், உங்கள் அறுவை மருத்துவர் முதலில் ஊசி மூலம் அதை வெளியேற்ற பரிந்துரைக்கலாம். இந்தப் படி, மேலும் தாக்கம் கொண்ட விருப்பங்களைக் கருத்தில் கொள்வதற்கு முன் செலவுகள் மற்றும் அறிகுறிகளை நிர்வகிக்க உதவும்.

உங்கள் கை அல்லது விரல்களில் உள்ள மற்ற குமிழ்கள் லிபோமா (lipomas) என்று அழைக்கப்படும் திட கொழுப்பு வளர்ச்சிகளாக இருக்கலாம். இவை கொழுப்பு திசுக்களால் ஆன நோயற்ற கட்டிகள். இவை பொதுவாக மென்மையானவை மற்றும் தோலின் கீழ் சற்று நகரும். கேங்லியான்களைப் போலல்லாமல், அவை திரவத்தைக் கொண்டிருக்காது. விரல்களில் உள்ள பெரும்பாலான லிபோமாக்கள் சிறியவை மற்றும் எந்த பிரச்சனையையும் ஏற்படுத்தாது. இருப்பினும், அவை பெரியதாக வளர்ந்தால் அல்லது வலியை ஏற்படுத்தினால், உங்கள் அறுவை மருத்துவர் அவற்றை அகற்ற பரிந்துரைக்கலாம். எளிய அகற்றம், குறுகிய மற்றும் நடுத்தர காலத்தில் குமிழ் திரும்ப வராமல் நல்ல முடிவைத் தரும்.

இந்தக் குமிழ்கள் என்ன என்பதைப் புரிந்துகொள்வது, நீங்கள் தகவல் அடிப்படையிலான முடிவுகளை எடுக்க உதவுகிறது. சில கவனித்தல் காத்திருப்பை (watchful waiting) தேவைப்படுத்துகின்றன, மற்றவை தலையீட்டைத் தேவைப்படுத்துகின்றன. குமிழின் குறிப்பிட்ட வகை மற்றும் அது உங்கள் தினசரி வாழ்க்கையை எவ்வாறு பாதிக்கிறது என்பதை அடிப்படையாகக் கொண்டு உங்கள் அறுவை மருத்துவர் உங்களுக்கு வழிகாட்டுவார்.

எதிர்பார்க்க வேண்டியவை

உங்கள் எதிர்காலம் முக்கியமாக தடிப்பு எங்கு உள்ளது மற்றும் உங்கள் வயது ஆகியவற்றைப் பொறுத்தது. நீங்கள் 10 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தையாக இருந்தால், செய்தி பொதுவாக மிகவும் நேர்மறையானது. இந்த வயது குழுவில் கங்க்லியன்கள் முக்கியமாக கைகேட்டின் முன்பகுதியில் தோன்றுகின்றன. அவை பெரும்பாலும் தானாகவே மறைந்துவிடும். இந்த வயது குழுவில் 69% முதல் 79% வரையிலான தடிப்புகள் 12 முதல் 18 மாதங்களில் எந்த சிகிச்சையும் இன்றி மறைந்துவிடும். உங்கள் மருத்துவர் ஒரு சில காலம் அதைக் கவனித்துக் கொண்டிருக்க பரிந்துரைக்கலாம்.

வயதுவந்தவர்களுக்கு, நடைமுறை வேறுபட்டது. கைகேட்டின் பின்பகுதியில் உள்ள கங்க்லியன்கள் தானாகவே குணமடைய வாய்ப்பு குறைவு. அவற்றைப் புறக்கணித்தால், அவை தொடர்ந்து இருக்கலாம் அல்லது வருவதும் செல்வதும் செய்யலாம். கைகேட்டின் பின்பகுதியில் திறந்த அறுவை சிகிச்சை மேற்கொள்வது மீண்டும் தோன்றும் விகிதம் அதிகம், அதாவது தடிப்பு பெரும்பாலும் மீண்டும் தோன்றும். இதனால்தான் உங்கள் மருத்துவர் முதலில் பிற விருப்பங்களைப் பரிந்துரைக்கலாம்.

நீங்கள் செயல்பாட்டு சிகிச்சையைத் தேர்ந்தெடுத்தால், முடிவுகள் பொதுவாக நல்லவை. விரல்களில் உள்ள சிஸ்ட்களுக்கு, எளிய அகற்றம் பொதுவாக நல்ல முடிவைத் தரும், குறுகிய மற்றும் நடுத்தர காலத்தில் தடிப்பு மீண்டும் வராது. கைகேட்டில் உள்ள கங்க்லியன்களுக்கு, அறுவை சிகிச்சையைக் கருதுவதற்கு முன் நீங்கள் திரவத்தை ஊசி மூலம் எடுக்க பரிந்துரைக்கலாம். இந்தப் படிப்பு செலவுகள் மற்றும் அறிகுறிகளைத் திறம்பட நிர்வகிக்க உதவலாம்.

மீட்பு அனைவருக்கும் வேறுபட்ட உணர்வைத் தருகிறது. முந்தைய அறுவை சிகிச்சை, நீண்ட அறிகுறி காலம் அல்லது பாதிக்கப்பட்ட கை உங்கள் ஆதிக்கம் செலுத்தும் கையாக இருந்தால், சிகிச்சைக்குப் பிறகு சிலர் அதிக வலி அளவை அனுபவப்படுத்தலாம். உங்கள் மருத்துவர் இந்த வலியை எவ்வாறு நிர்வகிப்பது என்பதைப் பரிந்துரைப்பார்.

சிக்கல்கள் அரிதானவை ஆனால் சாத்தியம் என்பதை அறிவது முக்கியம். உங்கள் கங்க்லியன் கைகேட்டின் முன்பகுதியில் உள்ள குறிப்பிட்ட இரத்த நாளங்களுக்கு அருகில் இருந்தால், சிகிச்சையின் போது பிரச்சினைகளின் அபாயம் சற்று அதிகமாக இருக்கலாம். உங்கள் மருத்துவர் மிகவும் பாதுகாப்பான அணுகுமுறையை வரைபடமாக்க கைகளைக் கவனமாக ஆய்வு செய்வார்.

மொத்தத்தில், கை மற்றும் கைகேட்டில் உள்ள பெரும்பாலான தடிப்புகள் நிர்வகிக்கக்கூடியவை. நீங்கள் அது அமைவதற்காகக் காத்திருக்கவோ அல்லது சிகிச்சையை மேற்கொள்ளவோ தேர்ந்தெடுத்தாலும், உங்கள் மருத்துவர் தெளிவான முடிவை நோக்கி செயல்படுவார். பகுதி குணமடையும் போது, வழக்கமான செயல்பாடுகளுக்கு மெதுவாகத் திரும்புவதை நீங்கள் எதிர்பார்க்கலாம்.