

ரூபாய்ட்ரென் நோய்

ரூபாய்ட்ரென் நோய்: கைவிரல்களை கீழே இழுக்கும் கைவிரல்களில் கடினமான நாட்கள்.

Kieran Hirpara © ① ② ③ 4.0



இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

நீங்கள் உணரும் விஷயங்கள்

உங்கள் கையின் உள்ளங்கையில் ஒரு தடிப்பு அல்லது கடினத்தன்மை இருப்பதை நீங்கள் கவனிக்கலாம். இது ரூபாய்ட்ரென் நோயால் ஏற்படுகிறது, இதில் உங்கள் தோலுக்கு கீழே உள்ள திசு இறுக்கமாகவும், குழம்பாகவும் மாறுகிறது. காலப்போக்கில், இந்த திசு நீங்கள் விரல்களை உங்கள் உள்ளங்கையை நோக்கி இழுக்கும் நாட்களாக உருவாகலாம். மேசையில் உங்கள் கையை சமமாக வைக்கவோ அல்லது கடுமையான பைக்குள் அடக்கவோ நீங்கள் கடினப்படலாம்.

நோய் முன்னேறும் போது, உங்கள் விரல்களில் ஒரு இழுப்பு உணர்வை நீங்கள் உணரலாம். இது பெரும்பாலும் வளைய விரல் அல்லது சிறிய விரலுடன் தொடங்குகிறது. கைகுலுக்கல், முகத்தை கழுவுதல் அல்லது சட்டையை உள்ளே தள்ளுதல் போன்ற தினசரி பணிகளில் நீங்கள் சிரமப்படலாம். உங்கள் விரல்கள் உள்ளே வளைந்தபோது, உங்கள் பின்னால் சென்று ப்ராவை இணைக்கவோ அல்லது உங்கள் மேல் பகுதியின் பொத்தானை இணைக்கவோ நீங்கள் சிரமப்படலாம்.

வலி எப்போதும் முக்கிய அம்சமாக இருக்காது, ஆனால் சிலர் அசௌகரியத்தை அனுபவிக்கிறார்கள். குறிப்பாக குழம்புகளை அழுத்தும் போது, உள்ளங்கையில் உணர்திறனை நீங்கள் உணரலாம். கடினத்தன்மை பெரும்பாலும் காலை அல்லது செயலற்ற காலங்களின் பிறகு மோசமாக உணரப்படலாம். குளிர் காலமும் இழுப்பு உணர்வை அதிகமாக உணர வைக்கலாம்.

ரூபாய்ட்ரென் நோய் பொதுவானது என்பதை அறிவது முக்கியம். இதைக் கண்டறியப்பட்ட பலர் ஒரு கட்டத்தில் சிகிச்சையைத் தேடுவார்கள். ஒவ்வொரு வழக்கத்தையும் நிர்வகிப்பதற்கான சிறந்த வழியில் மருத்துவர்களுக்கு குறைவான ஒப்புதல் இருந்தாலும், அறுவை சிகிச்சை முன்னேறும் ஒப்பந்தங்களுக்கு தங்க தர சிகிச்சையாகவே உள்ளது. இது

நீண்ட காலத்தில் வடிவமைப்பை சரிசெய்யவும் கை செயல்பாட்டை மேம்படுத்தவும் மிகவும் நம்பகமான வழியாகும்.

நீங்கள் இந்த அறிகுறிகளை அனுபவிக்கிறீர்கள் என்றால், உங்கள் மருத்துவர் நோய் உங்கள் கையை எவ்வளவு பாதிக்கிறது என்பதை மதிப்பிடலாம். நீங்கள் உங்கள் விரல்களை எவ்வளவு நன்றாக நேராக்க முடியும் மற்றும் இது உங்கள் தினசரி வாழ்க்கையை எவ்வளவு வரையறுக்கிறது என்பதை அவர்கள் பார்க்கிறார்கள். ஆரம்ப அங்கீகாரம் உங்களுக்கான சரியான சிகிச்சையை திட்டமிடுவதில் உதவுகிறது.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

டீபாய்ட்ரென் நோய் என்பது உங்கள் கைவிரல் தோலின் கீழ் உள்ள திசு தடிமனாகி இறுக்கமாக மாறும் ஒரு நிலையாகும். ஃபாஷியா என்று அழைக்கப்படும் இந்த திசு உங்கள் கைக்கு ஆதரவான அடுக்காக செயல்படுகிறது. காலப்போக்கில், இது உங்கள் விரல்களை உங்கள் கைவிரலுக்குள் இழுக்கும் கயிறுகள் அல்லது பட்டைகளை உருவாக்குகிறது. இந்த செயல்முறை பெரும்பாலும் கடந்த கால கை காயங்கள் அல்லது உங்கள் கைகளில் மீண்டும் மீண்டும் அழுத்தம் கொடுப்பதோடு தொடர்புடையது.

இந்த கயிறுகள் இறுக்கமாகும் போது, அவை உங்கள் விரல்களை நேராக்க உதவும் அமைப்பான எக்ஸ்டென்சர் மெக்கானிசத்தை (extensor mechanism) பாதிக்கின்றன. இதன் விளைவாக, ஒரு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட விரல்கள் வளைந்த நிலையில் சிக்கிக்கொள்ளும் வகையில் ஒரு வடிவ மாற்றம் ஏற்படுகிறது. மேசையில் உங்கள் கையை சமமாக வைப்பது அல்லது கைகுலுக்குவது அல்லது கையுறைகள் அணிவது போன்ற தினசரி பணிகளை செய்வதில் கடினத்தன்மை ஏற்படலாம். இது வெறும் தோல் பிரச்சனையல்ல; இது உங்கள் கையின் இயக்கத்தை கட்டுப்படுத்தும் ஆழமான கட்டமைப்புகளை பாதிக்கிறது.

உங்கள் மருத்துவர் இந்த இறுக்கம் உங்கள் குறிப்பிட்ட மூட்டுகளை எவ்வாறு பாதிக்கிறது என்பதை மதிப்பிடுவார். சிகிச்சையின் நோக்கம் இந்த இறுக்கமான கயிறுகளை விடுவித்து உங்கள் விரல்களை நீட்டிக்கும் திறனை மீட்டெடுப்பதாகும். பல நோயாளிகளுக்கு, அறுவை சிகிச்சை சரிசெய்தல் குறிப்பிடத்தக்க செயல்பாட்டு நன்மைகளை வழங்குகிறது, இதன் மூலம் உங்கள் கையை பயன்படுத்தும் திறனை மீட்டெடுக்க முடியும். இறுக்கமான திசுவை அகற்றுதலை உள்ளடக்கிய லிமிடெட் ஃபாஷியெக்டமி (limited fasciectomy) போன்ற நடைமுறைகள், முன்னேறும் நோய்க்கான தங்க தரமாகக் கருதப்படுகின்றன. இந்த அணுகுமுறை செயல்பாடு மற்றும் நோயை கட்டுப்படுத்துதல் ஆகிய இரண்டிலும் குறிப்பிடத்தக்க நீண்டகால நன்மைகளை வழங்குகிறது.

சில சிகிச்சைகள் கயிறுகளை உடைக்க முயற்சிக்கின்றன, ஆனால் நீண்டகால முடிவுகளுக்கு அறுவை சிகிச்சையே மிகவும் நம்பகமான விருப்பமாக இருக்கிறது. இருப்பினும், இந்த நடைமுறைகளுடன் சிக்கல்கள் ஏற்படும் ஆபத்து குறிப்பிடத்தக்கது என்பதை புரிந்து கொள்வது முக்கியம். உங்கள் மருத்துவர், நீர்கள் ஃபாஷியோடோமி (needle fasciotomy) போன்ற குறைவான தாக்கமுள்ள விருப்பம் உங்களுக்கு பொருத்தமானதா என்பதை விவாதிப்பார். இந்த தொழில்நுட்பம் இறுக்கமான திசுவை உடைக்க ஒரு ஊசி

பயன்படுத்துவதை உள்ளடக்கியது மற்றும் மேம்பட்ட நோய்களிலும் பாதுகாப்பான மற்றும் நம்பகமானதாக இருக்கலாம்.

இறுதியாக, நோக்கம் உங்கள் கையின் இயல்பான நிலையையும் உங்கள் வாழ்க்கை தரத்தையும் மேம்படுத்துவதாகும். வடிவ மாற்றத்தை சரிசெய்வதன் மூலம், உங்கள் ஃப்ளெக்சர் டெண்டன்களின் (flexor tendons) மீதான அழுத்தத்தை குறைத்து, செயல்பாட்டு வரம்பை மீட்டெடுக்க முடியும். இது கை செயலிழப்புடன் பெரும்பாலும் தொடர்புடைய பாதுகாப்பு மற்றும் சமூக பிரச்சனைகளை தீர்க்க உதவுகிறது. உங்கள் தனிப்பட்ட தேவைகளுக்கு ஏற்ப அணுகுமுறையை உங்கள் மருத்துவர் வடிவமைப்பார், இதன் மூலம் உங்கள் தினசரி வாழ்க்கைக்கு சிறந்த முடிவைப் பெறுவதை உறுதி செய்வார்.

இதற்கு நாங்கள் என்ன செய்ய முடியும்

மேட்டர் தனியார் மருத்துவமனை ராக்ஹாம்ப்டனில் உள்ள மேல்-உறுப்பு அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் டாக்டர் கியெரன் ஹிர்பரா, நோய் எவ்வளவு முன்னேறியுள்ளது என்பதைப் பொறுத்து சிகிச்சையைத் தேர்ந்தெடுக்கும் முறையைப் பின்பற்றுகிறார். நோயாளிகள் பொது மருத்துவர் அல்லது மருத்துவ மறுசீரமைப்பு நிபுணரிடமிருந்து பரிந்துரை பெற்று எங்கள் கிளினிக்கிற்கு வருகிறார்கள். வரலாறு, சோதனை மற்றும் தேவைப்பட்டால் படக்காட்சி ஆய்வு ஆகியவற்றை உள்ளடக்கிய கிளினிக் மதிப்பீடு நோயறிதலை உறுதி செய்கிறது. நீண்ட காலமாக உள்ள பிரச்சினைகளுக்கு, நாங்கள் பொதுவாக செயல்பாடு சார்ந்த சிகிச்சையை முதலில் முயற்சிப்போம். இதில் செயல்பாடு மாற்றங்கள், மருத்துவ மறுசீரமைப்பு அல்லது கை மறுசீரமைப்பு, கட்டு போடுதல் மற்றும் செலுத்துதல் ஆகியவை அடங்கும். இது போதுமான மேம்பாட்டைத் தரவில்லை என்று கருதினால், அறுவை சிகிச்சையை நாங்கள் கருதுவோம்.

தனிப்பட்ட மேலாண்மை உங்கள் விரல்களை நகர்த்துவதை மையமாகக் கொண்டுள்ளது. மென்மையான நீட்டிப்பு நெகிழ்வுத்தன்மையைப் பராமரிக்க உதவும் மற்றும் உங்கள் அடிவயிற்றில் உள்ள கயிறுகள் கெட்டியாவதை மெதுவாக்கலாம். மருத்துவ மறுசீரமைப்பு உங்கள் இயக்க வரம்பை மேம்படுத்தவும் உங்கள் கையை ஆதரிக்கும் தசைகளை வலுப்படுத்தவும் முயற்சிக்கிறது. இந்த முறையை நீங்கள் நியாயமாக முயற்சிக்க வேண்டும். தொடர்ச்சியான தினசரி பயிற்சிகள் முக்கியமானவை. உங்களுக்கு வலி இருந்தால், பொதுவாக கிடைக்கும் வலி நிவாரணி மருந்துகள் அல்லது வீக்கம் குறைக்கும் மருந்துகள் உங்களை செயலில் இருக்க உதவும். இவை நோயைத் தடுக்காது, ஆனால் தினசரி பணிகளை எளிதாக்கும்.

செயல்பாடு சார்ந்த சிகிச்சை அதன் வரம்பை அடையும் போது, நாங்கள் மருத்துவ அல்லது அறுவை சிகிச்சை விருப்பங்களை விவாதிப்போம். கார்டிசோன் போன்ற செலுத்துதல் குறிப்பிட்ட பகுதிகளில் வீக்கம் மற்றும் வலியைக் குறைக்கலாம். இதன் விளைவு தற்காலிகமானது மற்றும் ஒப்பந்தத்தைத் திருப்பி அழிக்காது. மேம்பட்ட நோய்க்கு, நாங்கள் கெட்டியான கயிறுகளை உடைக்க கொலாஜனேஸ் செலுத்துதல் அல்லது அவற்றை விடுவிக்க பெர்கியூட்டேனியஸ் ஊசி ஃபாஸியோடமி ஆகியவற்றை வழங்கலாம். இவை குறைந்த தாக்கமுள்ளவை. முன்னேறும் ஒப்பந்தங்களுக்கு அறுவை சிகிச்சை தங்கத் தரநிலை சிகிச்சையாகவே உள்ளது. வரையறுக்கப்பட்ட அடிவயிற்று ஃபாஸியெக்டமி

மிகவும் பொதுவான விருப்பமாகும். இது உங்கள் விரல்களை நேராக்க கெட்டியான திசுவை அகற்றுதலை உள்ளடக்கியது. மேம்பட்ட சந்தர்ப்பங்களுக்கு டெர்மோஃபாஸியெக்டமி பயன்படுத்தப்படலாம், இது தோல் மற்றும் திசுவை அகற்றி, செயல்பாடு மற்றும் நோய் கட்டுப்பாட்டில் குறிப்பிடத்தக்க நீண்டகால நன்மைகளை வழங்குகிறது. பெர்கியூட்டேனியஸ் ஊசி ஃபாஸியோடமி மேம்பட்ட கட்டங்களிலும் பாதுகாப்பானது மற்றும் நம்பகமானது, கணிப்பிடக்கூடிய ஏற்றுக்கொள்ளத்தக்க முடிவுகள் மற்றும் சிக்கல்களின் குறைந்த ஆபத்துடன் உள்ளது. நீண்டகால முடிவுகளுக்கு வரையறுக்கப்பட்ட ஃபாஸியெக்டமி தற்போது மிகவும் நம்பகமான சிகிச்சையாகும், இருப்பினும் சிக்கல்களுக்கான ஆபத்து குறிப்பிடத்தக்கது. சான்றுகள் உங்கள் தேர்வை வழிநடத்தட்டும் என்று கூறி, இந்த விருப்பங்களை நாங்கள் பகிர்ந்த முடிவுகளாக வழங்குகிறோம்.

எதிர்பார்க்க வேண்டியவை

டீபாய்ட்ரென் நோய் என்பது நீண்டகால நிலையாகும், இதில் உங்கள் கைவிரல்கள் உள்ளே வளைவதற்கு காரணமாக உங்கள் தோள்பட்டையில் தடித்த திசுக்கள் உருவாகின்றன. இது ஆண்டுகளாக மெதுவாக முன்னேறுகிறது. சிகிச்சை இல்லாமல், ஒப்பந்தம் தொடர்ந்து இருக்கும் மற்றும் மோசமடையும், மேசையில் உங்கள் கையை சமமாக வைப்பது அல்லது பைகளில் கையை வைப்பது கடினமாக இருக்கும்.

முன்னேறும் நிலைகளுக்கு அறுவை சிகிச்சை இன்னும் தரமான சிகிச்சையாக உள்ளது. வரையறுக்கப்பட்ட தோள்பட்டை ஃபாஸியெக்டமி (Limited palmar fasciectomy) என்பது மிகவும் பொதுவான அறுவை சிகிச்சை விருப்பமாகும். இந்த நடைமுறை உங்கள் கைவிரல்களை நேராக்க தடித்த திசுக்களை அகற்றுகிறது. தோல் மற்றும் திசுக்களை அகற்றுத் டெர்மோஃபாஸியெக்டமி (Dermofasciectomy), மேம்பட்ட நோய்க்கு குறிப்பிடத்தக்க நீண்டகால நன்மைகளை வழங்குகிறது. இரண்டு அணுகுமுறைகளும் கை செயல்பாட்டை மேம்படுத்துவதையும் நோயைக் கட்டுப்படுத்துவதையும் நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளன.

மீட்பு கட்டம் கடினத்தன்மை மற்றும் வீக்கத்தை உள்ளடக்கியது. உங்கள் கையை மீண்டும் நகர்த்தத் தொடங்கும் போது சில வலியை நீங்கள் அனுபவிக்க வாய்ப்புள்ளது. உங்கள் கை எவ்வளவு நன்றாக செயல்படுகிறது என்பதை அளவிடும் கை சாதாரண மதிப்பீடுகள் (Hand normality scores), அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு பொதுவாக மேம்படுகின்றன. வடிவமைப்பு மாற்றத்தைச் சரிசெய்வதன் மூலம் பல நோயாளிகள் குறிப்பிடத்தக்க செயல்பாட்டு நன்மையைப் பெறுகின்றனர். இருப்பினும், வரையறுக்கப்பட்ட ஃபாஸியெக்டமி (limited fasciectomy) உடன் சிக்கல்களுக்கான ஆபத்து குறிப்பிடத்தக்கது. இந்த ஆபத்துகளை உங்கள் மருத்துவருடன் விவாதிக்க வேண்டும்.

மீண்டும் வருவது பொதுவானது. ஆய்வுகள் சிகிச்சைக்குப் பிறகு மீண்டும் வருவது அடிக்கடி நடப்பதைக் காட்டுகின்றன, சராசரி பின்தொடர்தல் காலம் 3.8 ஆண்டுகள். வெற்றிகரமான அறுவை சிகிச்சை இருந்தபோதிலும், மூட்டு ஒப்பந்தங்கள் மீண்டும் தோன்றலாம். கொலாஜனேஸ் செலுத்துதல்களுடன் சிகிச்சை பெற்ற தோராயமாக 10% நோயாளிகள் ஐந்து ஆண்டுகளுக்குள் அறுவை சிகிச்சையை மேற்கொள்கின்றனர். கொலாஜனேஸ் சிகிச்சைக்குப் பிறகு மீண்டும் செயல்படுத்துவதும் விகிதங்கள் அறுவை சிகிச்சை ஃபாஸியெக்டமி (surgical fasciectomy) விட அதிகமாக உள்ளன. சுத்தி அப்போனியூரோடமி (needle

aponeurotomy) மற்றும் கொலாஜனேஸ் செலுத்துதலுடன் ஒப்பிடும்போது ஃபாஸியெக்டமி மிகக் குறைவான மீண்டும் செயல்படுத்தும் விகிதத்தைக் கொண்டுள்ளது.

உங்களுக்கு ட்ரிக்கர் விரல் வெளியீடு (trigger finger release) இருந்தால், புதிய டீபாய்ட்ரென் நோய் உருவாக அதிக வாய்ப்புள்ளது. இந்த நிலை மற்றவர்களை விட விரைவாக தோன்றலாம். ஏற்படும் மாற்றங்களை நிர்வகிக்க உங்கள் மருத்துவர் உங்கள் கையை நெருக்கமாக கண்காணிப்பார்.

மீண்டும் வரும் நோய்க்கு சுத்தி ஃபாஸியோடமி (needle fasciotomy) அல்லது கொலாஜனேஸ் செலுத்துதல்கள் போன்ற அறுவை சிகிச்சை அல்லாத விருப்பங்கள் clinically important (முக்கியமான மருத்துவ) மேம்பாடுகளை வழங்குகின்றன. இந்த முறைகள் சிக்கல்களுக்கான குறைந்த ஆபத்தைக் கொண்டுள்ளன. இருப்பினும், காலப்போக்கில் அவை அதிக அடிக்கடி மீண்டும் சிகிச்சைகளைத் தேவைப்படலாம். உங்கள் வாழ்க்கை முறை மற்றும் நோய் நிலைக்கு சிறந்த பாதையை நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்க உங்கள் மருத்துவர் உங்களுக்கு உதவுவார்.

இறுதியாக, இலக்கு தினசரி பணிகளுக்கு உங்கள் கையை செயல்பாட்டுடன் வைத்திருப்பதாகும். நோய் மீண்டும் வராது என்று நாங்கள் உத்தரவாதம் அளிக்க முடியாவிட்டாலும், முடிந்தவரை நீண்ட நேரம் உங்கள் கையை சாத்தியமான நல்ல பயன்பாட்டைத் தர நாங்கள் முயற்சிக்கிறோம். வழக்கமான பின்தொடர்தல் தேவைக்கேற்ப உங்கள் பராமரிப்பை நாங்கள் சரிசெய்ய உறுதி செய்கிறது.

யாரிடம் செல்ல வேண்டும்

உங்கள் விரல்கள் மெதுவாக உள்ளே வளைவதைக் கவனித்தால் அல்லது மேசையின் மீது உங்கள் கையை சமமாக வைப்பதில் கடினத்தன்மை இருந்தால், உங்கள் பொது மருத்துவரை (GP) அணுகவும். ஓய்வு எடுத்தாலும் குறையாத தொடர்ச்சியான வலி இருந்தால் அல்லது உங்கள் கை பலவீனமாகவோ அல்லது நிலையற்றதாகவோ உணர்ந்தால், நிபுணர் மதிப்பீட்டைக் கேளுங்கள். உங்கள் விரல்கள் பூட்டிவிட்டால் அல்லது திடீரென வலுவிறந்தால் அல்லது அறிகுறிகள் உங்கள் தூக்கத்திற்கோ அல்லது வேலைக்கோ இடையூறு விளைவித்தால், சிகிச்சையைப் பெறுங்கள். இந்த அறிகுறிகள் திடீரென மோசமடைவதும் ஒரு சோதனையைத் தேவைப்படுத்துகிறது. முன்கூட்டிய மதிப்பீடு, உங்கள் மருத்துவர் நோயின் முன்னேற்றத்தைப் புரிந்துகொள்ளவும், உங்களுக்கான சிறந்த மேலாண்மை விருப்பங்களை விவாதிக்கவும் உதவுகிறது.