

விரல் முனை காயங்கள்

மாவெட் விரல் — விரலின் முனையில் உள்ள நீட்டும் தசைநார் கிழிந்தது அல்லது ஒரு சிறிய எலும்பு துண்டை இழுத்துக் கொண்டது என்பதால் விரலின் முனை தொங்குகிறது.

Kieran Hirpara © 1 3 4.0



இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

நீங்கள் உணரும் விஷயங்கள்

உங்கள் விரலின் முனையில் கூர்மையான வலியை நீங்கள் உணரலாம். இது பெரும்பாலும் நீங்கள் வெட்டுக்காயம், அழுத்தக் காயம் அல்லது பகுதி அம்புடேஷன் (பகுதி விரல் அகற்றுதல்) கொண்டிருந்தால் ஏற்படும். எலும்பு வெளிப்பட்டால், குறிப்பாக ஆரம்பத்தில் வலி தீவிரமாக இருக்கலாம். இரவு நேரத்தில் உங்களைத் தூக்கம் வராமல் செய்யும் துடிப்பு அல்லது வலி உணர்வும் இருக்கலாம்.

உங்கள் விரல் முனை நரம்பு முனைகளால் நிரம்பியுள்ளது, எனவே சிறிய காயங்கள் கூட ஆச்சரியப்படும் வகையில் வலியை உண்டாக்கலாம். அந்தப் பகுதியைத் தொடும்போது அல்லது பொருட்களுடன் மோதும்போது வலி அதிகரிக்கலாம். தினசரி பணிகளுக்கு உங்கள் கையைப் பயன்படுத்துவது கடினமாக இருக்கலாம். டைப்பிங் செய்தல், கோப்பையைப் பிடித்தல் அல்லது சட்டை பொத்தான்களை இடுவது போன்ற எளிய செயல்கள் கூட சவாலாக மாறலாம். காயம் நகப் படுகையை (nail bed) ஈடுபடுத்தினால், நீங்கள் இரத்தப்போக்கைக் காணலாம் அல்லது நகம் தளர்வாகவோ அல்லது இல்லாமலோ இருப்பதைக் கவனிக்கலாம்.

உங்களுக்குக் க்ளோமஸ் குழாய் (glomus tumour) இருந்தால், குளிர் அல்லது இலேசான தொடுதலுக்கு மிகவும் அதிக உணர்்திறன் இருக்கலாம். இந்த வகை வலி திடீரெனவும் தீவிரமாகவும் இருக்கலாம். குறிப்பிட்ட வெப்பநிலைகள் அல்லது திசுக்களை நீங்கள் தவிர்க்கலாம்.

குறிப்பிடத்தக்க காயத்தின் போது, உங்கள் விரலின் தோற்றத்தைப் பற்றி நீங்கள் கவலைப்படலாம். வீக்கம் மற்றும் கருமையான காயம் பொதுவானவை. எலும்பு இழப்பு இருந்தால், விரல் முனை சிறியதாகவோ அல்லது வடிவம் மாறியதாகவோ தெரியலாம். இது நகம் கீழ்நோக்கி வளரும் 'ஹூக் நக' (hook nail) வடிவ மாற்றத்திற்கு வழிவகுக்கலாம்.

வலி இருந்தபோதிலும், தொற்று அபாயம் குறைவு, தொலைவான விரல் முனை காயங்களுக்கு இது வெறும் 2.5% மட்டுமே. தொற்று விகிதங்களில் எந்த அர்த்தமுள்ள வேறுபாடும் இல்லாததால், அவசியமாகத் தடுப்பு ஆண்டிபயாடிகளை நீங்கள் தேவையில்லை, ஆய்வுகள் அவற்றின் இல்லாமல் அல்லது இருந்தாலும் தொற்று விகிதங்களில் எந்த அர்த்தமுள்ள வேறுபாடும் இல்லை என்று காட்டுகின்றன. இருப்பினும், காயத்தை சுத்தமாக வைத்திருப்பது மிக முக்கியம்.

உங்களுக்கு அழுத்தக் காயம் அல்லது அம்புடேஷன் இருந்தால், குணமாவதற்கான நேரம் மாறுபடும். சிறப்பு அல்ட்ராசவுண்ட் சிகிச்சையுடன், உள்ளூர் காயப் பராமரிப்பை விட குணமாவது ஒன்பது மடங்கு வேகமாக இருக்கலாம். மறுசீரமைப்பு அம்புடேஷன் (revision amputations) க்கு, தோராயமாக 7 வாரங்களில் வேலைக்குத் திரும்புவீர்கள் என்று எதிர்பார்க்கலாம்.

உங்கள் மருத்துவர் செயல்பாடு மற்றும் தோற்றம் இரண்டையும் மீட்டெடுக்க முயற்சிப்பார். அதாவது வலியைக் குறைத்தல், உணர்வைப் பாதுகாத்தல் மற்றும் உங்கள் விரலின் நீளத்தைப் பாதுகாத்தல். எளிய கட்டு மாற்றங்கள் அல்லது சர்ஜிக்கல் ஃப்ளாப்ஸ் (surgical flaps) மூலமாகவோ, உங்கள் கையின் இயல்பான பயன்பாட்டை மீட்டெடுக்க உதவுவதே இலக்காகும்.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உங்கள் விரல் முனை தோல், எலும்பு மற்றும் நகத் திசுக்களின் சிக்கலான கலவையாகும். இந்த நகத் திசுக்கள் உங்கள் நக மடிப்பிற்கு கீழே உள்ள மூலமாகும், இது புதிய நக செல்களை உருவாக்குகிறது. இது உங்கள் விரல் எலும்பின் முனையை அடுத்து அமைந்துள்ளது. நீங்கள் ஒரு அழுத்தம் அல்லது வெட்டு காயத்தை அடைந்தால், இந்த உணர்திறன் மிக்க திசுக்களுக்கு சேதம் ஏற்படுகிறது. சிகிச்சையின் நோக்கம் இந்த பகுதியை பாதுகாப்பது, அதனால் அது சரியாக குணமடைய முடியும்.

உணர்வு அல்லது நீளத்தை இழப்பீர்கள் என்று நீங்கள் கவலைப்படலாம். இருப்பினும், கட்டுப்பாட்டு சிகிச்சை பெரும்பாலும் நன்றாக வேலை செய்கிறது. எலும்பு வெளிப்படும்போதிலும், பல சந்தர்ப்பங்களில் அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் உங்கள் உடல் குணமடைய முடியும். அறுவை சிகிச்சை தேவைப்பட்டால், மறுசீரமைப்பு வெட்டு முறையானது (revision amputation) தோராயமாக இயல்பான உணர்வு மற்றும் இயக்கத்தை மீட்டமைக்க முடியும். பொதுவாக ஏழு வாரங்களில் வேலைக்கு திரும்ப முடியும்.

நாம் விரல் முனையை மீண்டும் கட்டமைக்க பல வழிகளை வழங்குகிறோம். சில முறைகள் அருகிலுள்ள பகுதிகளிலிருந்து தோல் மற்றும் திசுக்களின் துண்டுகளைப் பயன்படுத்துகின்றன. இவை உடனான மூடலை வழங்குகின்றன. மற்றவை உங்கள் சொந்த நகத் திசு அல்லது பிறரிடமிருந்து பெறப்பட்ட பொருட்களிலிருந்து ஊசி எடுப்புகளைப் பயன்படுத்துகின்றன. இவை நகத்தின் வடிவம் மற்றும் செயல்பாட்டை மீட்டமைக்க உதவுகின்றன. உங்கள் குறிப்பிட்ட காயத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு, உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் சிறந்த விருப்பத்தை தேர்வு செய்கிறார்.

இந்த காயங்களுக்கு பின் தொற்று ஏற்படுவது அரிது, இது சந்தர்ப்பங்களில் மட்டும் 2.5% ஆகும். இந்த விகிதம் குறைவாக இருப்பதால், ஆண்டிபயாடிக்ஸ் எப்போதும் அவசியமில்லை. சில சிகிச்சைகள், சிறப்பு அல்ட்ராசவுண்ட் சிகிச்சை போன்றவை, குணமாவதை கணிசமாக வேகப்படுத்தலாம். அவை தனித்து நடைமுறையில் உள்ள காய சிகிச்சையை விட ஒன்பது மடங்கு வேகமாக வேலை செய்யலாம்.

முதன்மை இலக்கு வலியை குறைப்பது மற்றும் உங்கள் விரலின் நீளத்தை பராமரிப்பதாகும். நாம் மேலும் பல்வேறு தரங்களை உணரும் மற்றும் பொருட்களை பிடிக்கும் திறனை பராமரிப்பதில் கவனம் செலுத்துகிறோம். அழகியல் தோற்றமும் முக்கியமானது, ஏனெனில் பல நோயாளிகள் இயல்பான தோற்றமுள்ள நகத்தை விரும்புகிறார்கள். ஒவ்வொரு காயத்தையும் சிகிச்சையளிப்பதற்கு ஒரு தனிநபரான தரநிலை இல்லை. குணமாவதின் வேகத்தை நீண்டகால செயல்பாட்டுடன் சமநிலைப்படுத்தி, உங்கள் தேவைகளுக்கு ஏற்ப திட்டத்தை நாம் வடிவமைக்கிறோம்.

இதற்கு நாங்கள் என்ன செய்யலாம்

மேல்-கை அறுவை சிகிச்சை நிபுணரான டாக்டர் கியெரான் ஹிர்பரா, ராக்கிங்ஹேப்டன் மாதர் தனியார் மருத்துவமனையில், எங்கள் கிளினிக்கில் இந்த காயங்களை நிர்வகிக்கும் விதத்தைப் போலவே அவர் கடைப்பிடிக்கிறார். நாங்கள் குறைந்தது தாக்கம் கொண்ட விருப்பங்களிலிருந்து தொடங்குகிறோம். பல விளிம்பு காயங்களுக்கு, அறுவை சிகிச்சை இல்லாத கவனிப்பு சிகிச்சை நன்றாக வேலை செய்கிறது. அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் எளிய காய கவனிப்பு இதில் அடங்கும். உங்களுக்கு எலும்பு வெளிப்பாடு இருந்தால், அறுவை சிகிச்சை இல்லாத கவனிப்பு உங்களுக்கு பாதுகாப்பானதா என்பதை நாங்கள் மதிப்பீடு செய்கிறோம். இந்த காயங்களுக்கு பிறகு தொற்று வீதம் 2.5% ஆக குறைவாக உள்ளது. இந்த அபாயம் சிறியதாக இருப்பதால், நாங்கள் தடுப்பு ஆண்டிபயாடிக்ஸை வழக்கமாக பரிந்துரைக்கவில்லை. குணமாதல் மெதுவாக இருந்தால், நாங்கள் தொடர்பில்லாத குறைந்த அதிர்வெண் அல்ட்ராசவுண்டைப் பயன்படுத்தலாம். இந்த சிகிச்சை, உள்ளூர் காய கவனிப்பை விட ஒன்பது மடங்கு வேகமாக குணமாதலை ஊக்குவிக்கிறது.

உங்கள் விரலின் செயல்பாடு மற்றும் வசதியை பேணுவதில் நாங்கள் கவனம் செலுத்துகிறோம். நிலையான வலி நிவாரணத்துடன் வலியை நிர்வகிக்கலாம். அவை உதவவில்லை என்றால், தேவையற்ற மருந்துகளை நாங்கள் தவிர்க்கிறோம். சில நோயாளிகளுக்கு, குணமடையும் போது பகுதியை பாதுகாக்க நாங்கள் ஸ்ப்ளாண்டிகைப் பயன்படுத்துகிறோம். செயற்கை நகம் நக படுக்கை சரிசெய்தல்களுக்கு ஒரு ஸ்ப்ளாண்ட் போல செயல்படலாம். இது முக்கிய விரல் மூட்டுவில் 80 டிகிரி, நடு மூட்டுவில் 85 டிகிரி, மற்றும் முனை மூட்டுவில் 30 டிகிரி இயக்கத்தை மீட்டெடுக்க உதவுகிறது. இந்த முறை 18 மாதங்களுக்கு பிறகு மீண்டும் தொற்று ஏற்படுவதற்கான எந்த சான்றையும் காட்டுவதில்லை. உங்கள் உணர்ச்சி மற்றும் விரல் நீளத்தை பாதுகாப்பதில் நாங்கள் இலக்கு வைக்கிறோம். இயற்கையாக தோன்றி உணரும் ஒரு திருப்திகரமான விரல் முனையை மீட்டெடுப்பதே எங்கள் இலக்காகும்.

கவனிப்பு சிகிச்சை போதுமான மேம்பாட்டை அளிக்கவில்லை அல்லது காயம் கடுமையாக இருக்கும் போது அறுவை சிகிச்சை கருதப்படுகிறது. காயத்தை மூடி நகத்தை மீட்டெடுக்க நாங்கள் ஃப்ளாப்ஸ் அல்லது கிராஃப்ட்களைப் பயன்படுத்தலாம். அருகிலுள்ள பகுதிகளிலிருந்து தோல் ஃப்ளாப்ஸ்களைப் பயன்படுத்துதல் அல்லது கைவிரலிலிருந்து திசுக்களை கிராஃப்ட் செய்தல் போன்ற நுட்பங்கள் இதில் அடங்கும். இந்த செயல்முறைகள் வலியை குறைப்பது, குணமாதலை மேம்படுத்துவது மற்றும் ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய அழகியல் தோற்றத்தை வழங்குவதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளன. சில சந்தர்ப்பங்களில், நாங்கள் ஒரு திருத்த அம்ப்யூடேஷனைச் செய்யலாம். இது விரலை சிறிது சுருக்குகிறது, ஆனால் தோராயமாக இயல்பான உணர்வு மற்றும் திருப்திகரமான இயக்கத்தை அடையலாம். நோயாளிகள் இந்த செயல்முறைக்கு பிறகு சராசரியாக தோராயமாக 7 வாரங்களில் வேலைக்கு திரும்ப எதிர்பார்க்கலாம். உங்கள் குறிப்பிட்ட காயத்திற்கான சிறந்த பாதையை கண்டறிய உங்களுடன் அனைத்து விருப்பங்களையும் நாங்கள் விவாதிக்கிறோம்.

எதிர்பார்க்க வேண்டியவை

உங்கள் விரல் முனையில் நல்ல ரத்த ஓட்டம் உள்ளது, இது பொதுவாக அதை நன்றாக குணப்படுத்த உதவுகிறது. பல சிறிய காயங்கள் எளிய பராமரிப்புடன் குணமடையும். காயம் தானாகவே குணமடையும், இடது கையால் சிகிச்சை என்பதை நீங்கள் தேர்வு செய்யலாம். எலும்பு வெளிப்படும் போதிலும், இது வெற்றிகரமாக இருக்கலாம். சில நோயாளிகளுக்கு, தொடர்பில்லாத குறைந்த அதிர்வெண் அல்ட்ராசவுண்ட் சிகிச்சை குணமடைவதை விரைவுபடுத்துகிறது. இது தனிப்பட்ட காய பராமரிப்பை விட மீது மடங்கு வேகமாக மீட்பை அளிக்கலாம்.

அறுவை சிகிச்சை தேவைப்பட்டால், உங்கள் மருத்துவர் செயல்பாடு மற்றும் தோற்றத்தை மீட்டெடுக்க முயற்சிக்கிறார். உங்கள் குறிப்பிட்ட காயத்தைப் பொறுத்து தொழில்நுட்பங்கள் மாறுபடும். வெளிப்படும் பகுதிகளை மூடி, நகப் படுகையை பாதுகாக்க ஃப்ளாப் மற்றும் கிராஃப்டுகள் பெரும்பாலும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இந்த முறைகள் சுருங்கிய விரல் அல்லது வடிவம் மாறிய நகத்தைத் தடுக்க உதவுகின்றன. இந்த செயல்முறைகளுக்குப் பிறகு தொற்று அரிதானது, சுமார் 2.5% வலுக்குகளில் ஏற்படுகிறது. ஆபத்து குறைவாக இருப்பதால், நீங்கள் எப்போதும் தடுப்பு ஆன்டிபயாடிக்ஸ் தேவையில்லை.

சிகிச்சை பாதையைப் பொறுத்து மீட்பு வேறுபடுகிறது. நீங்கள் மறுசீரமைப்பு அறுவை சிகிச்சையை மேற்கொண்டால், 7 வாரங்களில் வேலைக்கு திரும்புவீர்கள் என்று எதிர்பார்க்கலாம். உணர்வு மற்றும் இயக்கம் குறிப்பிடத்தக்க அளவில் மேம்படுகிறது, இயல்பான நிலைகளை அடைகிறது. நகப் படுகை சிகிச்சைக்கு, நீங்கள் எளிய செயற்கை நக ஸ்ப்ளிண்டை பயன்படுத்தலாம். இது குணமடையும் போது மூட்டை ஆதரிக்கிறது. பெரும்பாலான நோயாளிகள் 18 மாதங்களில் மீண்டும் தொற்று ஏற்படும் அறிகுறிகளைக் காட்டுவதில்லை.

வயதானவர்களில் வெட்டு காயங்களுக்கு கம்ப்ளெக்ஸ் கிராஃப்டிங் சிறந்த முடிவுகளை அளிக்கிறது. காயத்திற்குப் பிறகு 5 மணி நேரத்திற்குள் செய்யப்பட்டால் மற்றும் நீங்கள் புகையிலை சாப்பிடவில்லை என்றால், வெற்றி அதிகமாக இருக்கும். மூட்ட இயக்கத்தைப்

பராமரிக்க வயதான நோயாளிகளுக்கு ஃப்ளாப் மறுசீரமைப்பு பெரும்பாலும் சிறந்த தொடக்க தேர்வாகும். உங்கள் வாழ்க்கை முறை மற்றும் காய வகைக்கு ஏற்ப எந்த விருப்பு பொருந்தும் என்பதை உங்கள் மருத்துவர் விவாதிப்பார். எப்போதும் வலியைக் குறைக்க, நீளத்தைப் பாதுகாக்க மற்றும் செயல்பாட்டு விரலை அளிக்கவே இலக்கு உள்ளது.

யாரிடம் செல்ல வேண்டும்

ஓய்வு எடுத்தாலும் குறையாத தொடர்ச்சியான வலி இருந்தால் உங்கள் பொது மருத்துவரை (GP) அணுகவும். பலவீனம், நிலைத்தன்மை இல்லாமை அல்லது உங்கள் விரல் பூட்டிவிடுவது அல்லது தளர்வடைவது போன்றவை தெரிந்தால் நிபுணர் மறுஆய்வைக் கேளுங்கள். உங்கள் உறக்கம் அல்லது வேலையை பாதிக்கும் அறிகுறிகள் இருந்தால் சிகிச்சை பெறுங்கள். வலி அல்லது வீக்கத்தின் திடீர் மோசமடைதல் உடனடியான கவனத்தை தேவைப்படுத்துகிறது. தொற்று போன்ற சிக்கல்களை நிர்வகிக்க ஆரம்ப மதிப்பீடு உதவுகிறது, இது 2.5% வழக்குகளில் ஏற்படுகிறது. உங்கள் அறுவை மருத்துவர் செயல்பாடு மற்றும் தோற்றத்தை மீட்டெடுக்க கட்டுப்பாட்டு சிகிச்சையிலிருந்து அறுவை சிகிச்சை பழுதுபார்ப்பு வரை விருப்பங்களை விவாதிக்கலாம்.