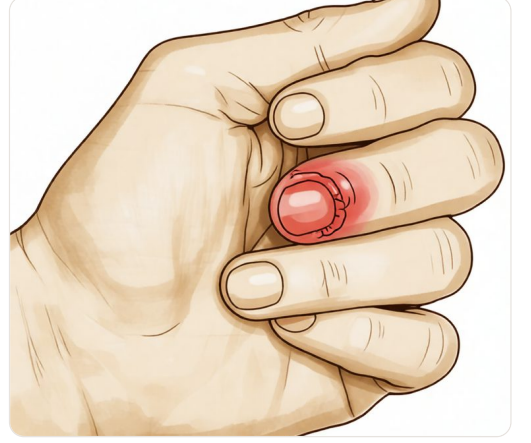


கை தொற்றுநோய்கள்

செல்லுலைடிஸ் உள்ள ஒரு கை — சிவப்பு, வீக்கம் மற்றும் வெப்பம் ஆகியவற்றைக் கொண்டிருக்கும் ஒரு மென் திசு நோய்த்தொற்று.

Kieran Hirpara © ① ② ③ 4.0



இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

நீங்கள் உணரும் விஷயங்கள்

உங்கள் கை அல்லது விரலில் ஆழமான, துடிக்கும் வலியை நீங்கள் உணரலாம். இந்த அசௌகரியம் பெரும்பாலும் திசுக்களின் உள்ளிருந்து வரும் போல உணரப்படும். அந்தப் பகுதி சிவந்திருக்கும் மற்றும் தொடும்போது வெப்பமாக உணரப்படும். உங்கள் தோல் மின்னலாகவோ அல்லது இறுக்கமாகவோ காணப்படும் வீக்கத்தையும் நீங்கள் காணலாம்.

வலி பாதிக்கப்பட்ட பகுதியை நகர்த்த முயற்சிக்கும்போது பொதுவாக மோசமாகும். ஒரு கப் பிடிப்பது அல்லது ஒரு ஜார் திறப்பது போன்ற எளிய செயல்கள் கடினமாகிவிடும். முழுமையான பிடி கொடுக்கவோ அல்லது விரல்களை முழுமையாக நீட்டவோ கடினமாக இருக்கலாம். வீக்கத்தை அதிகரித்தால் மேசையில் கையை வைப்பதும் கூட அசௌகரியமாக உணரப்படலாம்.

பெரும்பாலான மக்கள், வலி இரவில் தீவிரமடைவதாகப் புகார் செய்கின்றனர். படுக்கை நிலை அந்தப் பகுதிக்கு இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்கச் செய்யலாம், இதனால் துடிப்பு அதிகமாக உணரப்படும். இது பெரும்பாலும் உங்கள் தூக்கத்தைக் குலைக்கும். வலி மிகவும் கூர்மையாக இருப்பதால் புறக்கணிக்க முடியாததால் நீங்கள் அடிக்கடி எழலாம். சில நோயாளிகள், தங்கள் கையைத் தலையணைகளில் உயர்த்துவது சிறிது உதவுவதாகக் காண்கிறார்கள், ஆனால் நிவாரணம் பெரும்பாலும் தற்காலிகமாகவே இருக்கும்.

அணுக்கோளம் முன்னேறும்போது தினசரி பணிகள் சவாலாக மாறுகின்றன. சட்டைக்கு பொத்தானிடவோ அல்லது கீபோர்டில் டைப் செய்யவோ போன்ற நுண்குழப்பத் திறன்களில் நீங்கள் சிரமப்படலாம். தோலின் உணர்திறன் காரணமாக, கைகளைக் கழுவுதல் போன்ற அடிப்படை சுத்தம் செய்யும் செயல்கள் வலியை ஏற்படுத்தலாம். அணுக்கோளம் ஒரு தசைநாண் அடுக்கைப் பாதித்தால், விரலை நகர்த்துவது தசைநாணின் நீளம் முழுவதும் குறிப்பிடத்தக்க வலியை ஏற்படுத்தலாம்.

இந்த அறிகுறிகள் தானாகவே மேம்படுவதில்லை என்பதை அறிவது முக்கியம். சரியான சிகிச்சை இல்லாமல், அணுக்கோளம் கையின் ஆழமான கட்டமைப்புகளுக்குப் பரவலாம். இது நிலையான தடித்தன்மை அல்லது செயல்பாட்டின் இழப்புக்கு வழிவகுக்கலாம். உங்கள் கையின் நகர்வுத்திறனைப் பாதுகாக்க ஆரம்ப தலையீடு முக்கியமானது.

உங்கள் அறிகுறிகளின் தீவிரத்தை மதிப்பிட்டு சிறந்த செயல் திட்டத்தைத் தீர்மானிக்க உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் மதிப்பீடு செய்வார். சிகிச்சை பொதுவாக அறுவை சிகிச்சை வடிகட்டுதல் மற்றும் அண்டிபயோடிக்ஸ் ஆகியவற்றின் கலவையை உள்ளடக்கியது. இந்த அணுகுமுறை அணுக்கோளத்தை உருவாக்கும் குறிப்பிட்ட பாக்டீரியாக்களை இலக்காகக் கொண்டு, குவிந்திருக்கும் மூளை அனைத்தையும் அகற்றுகிறது. இந்தத் திட்டத்தைப் பின்பற்றுதல் வலியைக் குறைக்கவும் உங்கள் கைத் திசுக்களுக்கு மேலும் சேதம் ஏற்படுவதைத் தடுக்கவும் உதவுகிறது.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உங்கள் கையில் ஏற்படும் தொற்று ஒரு கடுமையான பிரச்சனையாகும், ஏனெனில் உங்கள் கையில் tendons, நரம்புகள் மற்றும் மூட்டுகள் ஆகியவை நெருக்கமாக அமைந்துள்ள சிக்கலான வலையமைப்பு உள்ளது. ஒரு வெட்டு, கடி அல்லது குத்தல் வழியாக பாக்டீரியா தோலுக்குள் நுழையும் போது, அவை விரைவாக இந்த நெருக்கமான இடங்களுக்கு பரவும். தாக்குதலாளர்களை எதிர்க்க உங்கள் உடல் வெள்ளை ரத்த சிவப்பணுக்களை அனுப்புகிறது, இது வீக்கம், சிவப்பு மற்றும் வலியை ஏற்படுத்துகிறது.

அதிகாரப்பூர்வமான நேரங்களில், இந்த வீக்கம் உங்கள் கையின் நெருக்கமான பிரிவுகளுக்குள் அழுத்தத்தை உருவாக்கலாம். இந்த அழுத்தம் ரத்த ஓட்டத்தைத் தடுக்கிறது மற்றும் விரைவாக குறைக்கப்படாவிட்டால் மெல்லிய திசுக்களுக்கு சேதம் ஏற்படுத்தலாம். தொற்று மூட்டுக் குமிழியில் பரவும், இது உங்கள் மூட்டுகளைச் சுற்றியுள்ள கைபோன்ற கட்டமைப்பாகும். சிகிச்சை அளிக்கப்படாவிட்டால், இது நிலையான கடினத்தன்மை அல்லது செயல்பாட்டின் இழப்புக்கு வழிவகுக்கும்.

உங்கள் அறுவை மருத்துவர் தொற்றின் தீவிரத்தன்மை மற்றும் அதை உருவாக்கும் பாக்டீரியாவின் குறிப்பிட்ட வகையை மதிப்பிடுவார். சிகிச்சை பொதுவாக இரண்டு முக்கிய படிகளை உள்ளடக்கியது. முதலாவதாக, incision and drainage என்று அழைக்கப்படும் ஒரு சிறிய அறுவை சிகிச்சை நடைபெறுகிறது. இது அழுத்தத்தை குறைக்க மற்றும் தொற்றின் பெரும் பகுதியை நீக்க pus மற்றும் தொற்று நீரை வெளியேற அனுமதிக்க ஒரு சிறிய வெட்டுவை உள்ளடக்கியது.

இரண்டாவதாக, நீங்கள் அண்டிபயோடிக்ஸ் (எதிர்ப்புயோடிக் மருந்துகள்) பரிந்துரைக்கப்படும். இந்த மருந்துகள் உங்கள் தொற்றை உருவாக்கும் உயிரினத்திற்கு மற்றும் நிலையின் தீவிரத்தன்மைக்கு ஏற்ப குறிப்பாக வடிவமைக்கப்படுகின்றன. இந்த இலக்கு அணுகுமுறை மருந்து பாக்டீரியாவை திறம்பட கொல்ல உறுதி செய்வதோடு பக்க விளைவுகளையும் குறைக்கிறது. பொருத்தமான அண்டிபயோடிக் சிகிச்சையுடன் அறுவை சிகிச்சை ட்ரெய்னேஜை இணைப்பது உங்களுக்கு முழுமையான குணமடைவதற்கான

சிறந்த வாய்ப்பை அளிக்கிறது மற்றும் உங்கள் கையின் நீண்டகால செயல்பாட்டை பாதுகாக்கிறது.

இதற்கு நாங்கள் என்ன செய்ய முடியும்

இங்கு நீங்கள் காணும் அணுகுமுறை, மட்டர் தனியார் மருத்துவமனை ராக்ஹாம்ப்ள்டனில் உள்ள மேல்-உறுப்பு சிறப்பு மருத்துவரான டாக்டர் கியெரான் ஹிர்பரா, எங்கள் கிளினிக்கில் இந்த வழக்குகளை எவ்வாறு நிர்வகிக்கிறார் என்பதை பிரதிபலிக்கிறது. நோயாளிகள் பொதுவாக உங்கள் பொது மருத்துவரிடமிருந்து அல்லது மருத்துவ மறுசீரமைப்பு நிபுணரிடமிருந்து பரிந்துரை மூலம் எங்களை அடைகிறார்கள். நோயறிதலை உறுதிப்படுத்த, வரலாறு, உடல் சோதனை மற்றும் தேவைப்பட்டால் படக்காட்சி ஆய்வு ஆகியவற்றை உள்ளடக்கிய விரிவான மதிப்பீட்டை நாங்கள் தொடங்குகிறோம்.

அதிகாரமான கை தொற்றுநோய்களுக்கு, அறுவை சிகிச்சை மற்றும் நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பு மருந்து சிகிச்சையின் கலவை சிகிச்சையின் தரமாகும். இது பொதுவாக ஓய்வு மூலம் தானாகவே தீரும் நிலை அல்ல. உங்கள் தொற்றுநோய் உறுதிப்படுத்தப்பட்டால், வெட்டு மற்றும் வடித்தல் (incision and drainage) தேவைப்படும் என்று நாங்கள் விவாதிப்போம். இது ஒரு நடைமுறையாகும், இதில் நாங்கள் பூச்சு அல்லது தொற்றுநீரை வெளியேற அனுமதிக்க ஒரு சிறிய வெட்டுவை செய்வோம், அழுத்தத்தை குறைத்து பகுதியை குணப்படுத்த உதவுவோம்.

அறுவை சிகிச்சையுடன், உங்களுக்கு நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பு மருந்து சிகிச்சை தேவைப்படும். ஒரு அளவு அனைவருக்கும் பொருந்தும் என்ற அணுகுமுறையை நாங்கள் பயன்படுத்துவதில்லை. உங்கள் தொற்றுநோயை உருவாக்கும் உயிரினத்திற்கும் வழக்கின் தீவிரத்திற்கும் ஏற்ப நாங்கள் பரிந்துரைக்கும் நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பு மருந்துகள் தனிப்பயனாக்கப்படுகின்றன. இந்த இலக்கு வைத்த உத்தரிப்பு, உங்கள் குறிப்பிட்ட நிலைக்கு மிகவும் திறமையான சிகிச்சையை நீங்கள் பெறுவதை உறுதி செய்கிறது.

பகிர்ந்த முடிவெடுத்தலை நாங்கள் நம்புகிறோம். நோயறிதலை புரிந்துகொள்வதிலிருந்து உங்கள் வாழ்க்கைக்கு ஏற்ற சிகிச்சை பாதையை தேர்ந்தெடுக்கும் வரை, ஒவ்வொரு படியிலும் நீங்கள் ஈடுபடுத்தப்படுவீர்கள். உங்கள் கையின் தொற்றுநோயை பாதுகாப்பாக தீர்த்து செயல்பாட்டை மீட்டமைப்பதே எங்கள் இலக்காகும். நடைமுறை அல்லது மருந்து பற்றி உங்களுக்கு கேள்விகள் இருந்தால், அவற்றை எளிய சொற்களில் விளக்குவதற்கு நாங்கள் இங்கே உள்ளோம்.

எதிர்பார்க்க வேண்டியவை

கைகளில் ஏற்படும் திடீர் தொற்றுநோய்கள் பொதுவாக தானாகவே குணமாகாது. சரியான சிகிச்சை இல்லாமல், தொற்றுநோய் தொடர்ந்து இருக்கலாம் அல்லது மோசமாகலாம், இதன் மூலம் உங்கள் கை அமைப்புகளுக்கு நிலையான சேதம் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. சரியாக நிர்வகிக்கப்படும்போது, எதிர்காலம் பொதுவாக நல்லதாக இருக்கும், ஆனால் இது ஒரு குறிப்பிட்ட சிகிச்சைத் திட்டத்தைத் தேவைப்படுத்துகிறது.

உங்கள் சிகிச்சையில் இரண்டு முக்கிய படிகள் அடங்கும். முதலாவதாக, உங்கள் மருத்துவர் வெட்டு மற்றும் வடித்தல் (incision and drainage) என்ற நடைமுறையை மேற்கொள்வார். இது தொற்றுநோய் உள்ள பகுதியைத் திறக்க ஒரு சிறிய வெட்டுவை உருவாக்குகிறது மற்றும் எந்தவிதமான மூளை அல்லது திரவ சேகரிப்பையும் நீக்குகிறது. இந்தப் படி அழுத்தத்தைக் குறைக்கவும் பாக்டீரியா பரவலைக் குறைக்கவும் உதவுகிறது. இரண்டாவதாக, நீங்கள் ஆன்டிபயாடிக்ஸை எடுக்க வேண்டும். இந்த மருந்துகள் அனைவருக்கும் ஒரே மாதிரியானவை அல்ல. உங்கள் தொற்றுநோயை ஏற்படுத்தும் பாக்டீரியாவின் குறிப்பிட்ட வகை மற்றும் அதன் தீவிரத்தன்மை ஆகியவற்றுடன் பொருந்தும் வகையில் உங்கள் மருத்துவர் ஆன்டிபயாடிக் தேர்வை தனிப்பயனாக்குவார்.

மீட்பு என்பது நேரம் எடுக்கும் ஒரு செயல்முறையாகும். சிகிச்சையின் பிறகு நாட்களில் சில வீக்கம், வலி மற்றும் கடினத்தன்மை இருப்பதை நீங்கள் எதிர்பார்க்க வேண்டும். தொற்றுநோய் நீங்கும்போது, இந்த அறிகுறிகள் படிப்படியாக மேம்பட வேண்டும். முழுமையான குணமாதல் பல வாரங்கள் எடுக்கும் என்பது பொதுவானது. இந்த நேரத்தில், தொற்றுநோய் திரும்ப வராமல் தடுக்க உங்கள் கையை உயர்த்தி வைத்திருக்க வேண்டும் மற்றும் குறிப்பிட்ட காயப் பராமரிப்பு வழிமுறைகளைப் பின்பற்ற வேண்டியிருக்கலாம்.

சிகிச்சையைப் பெறாவிட்டால், தொற்றுநோய் அருகிலுள்ள தசைநார்களுக்கு, எலும்புகளுக்கு அல்லது மூட்டுகளுக்கு பரவலாம். இது நிரந்தர வலி, நிலையான கடினத்தன்மை அல்லது செயல்பாட்டின் இழப்பு ஆகியவற்றை ஏற்படுத்தலாம். பரிந்துரைக்கப்பட்ட சிகிச்சைத் திட்டத்தைப் பின்பற்றுவதன் மூலம், உங்கள் கை முழுமையாக குணமடையவும் இயல்பான பயன்பாட்டை மீட்டெடுக்கவும் சிறந்த வாய்ப்பை அளிக்கிறீர்கள். உங்கள் அறிகுறிகள் மேம்படாவிட்டால் அல்லது எந்தவொரு நேரத்திலும் அவை மோசமடைந்தால், உங்கள் கவனிப்பு குழுவின் அருகிலுள்ள தொடர்பைப் பேணுங்கள்.

யாரிடம் செல்ல வேண்டும்

ஓய்வு எடுத்தாலும் குறையாத தொடர்ச்சியான வலி, பலவீனம் அல்லது உங்கள் கையில் நிலையின்மை இருந்தால் உங்கள் பொது மருத்துவரை (GP) அணுகவும். உங்கள் கை பூட்டினால், தளர்ந்தால் அல்லது உங்கள் இலக்கணங்கள் உங்கள் தூக்கம் அல்லது வேலையை பாதித்தால், நிபுணர் மறுஆலோசனைக்கு கேளுங்கள். அறிகுறிகள் திடீரென மோசமடைவதும் உடனடி கவனம் தேவை. கையின் கடுமையான தொற்றுகளை ஆரம்பத்தில் சிகிச்சையளிப்பது முக்கியம். உங்கள் பராமரிப்பு பொதுவாக வெட்டு மற்றும் வடிகட்டுதல் போன்ற அறுவை சிகிச்சை நுட்பம் மற்றும் பொருத்தமான நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பு சிகிச்சையின் கலவையை உள்ளடக்கியது. இந்த சிகிச்சை குறிப்பிட்ட நுண்ணுயிரி மற்றும் உங்கள் தொற்றின் தீவிரத்தன்மைக்கு ஏற்ப வடிவமைக்கப்படுகிறது. அறிகுறிகள் கடுமையாகவோ அல்லது மோசமடைவதோ இருந்தால், அவை தானாகவே குறையும் வரை காத்திருக்க வேண்டாம்.