

சுரப்பிச் சிஸ்ட்

பெருவிரலில் ஒரு சளிச் சிஸ்ட்: விரல் அல்லது பெருவிரலின் முனையில் உள்ள தேய்ந்த மூட்டிலிருந்து உருவாகும் ஒரு சிறிய திரவ நிரப்பப்பட்ட குமிழி.

Kieran Hirpara © 1 4.0



இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

நீங்கள் உணரும் அறிகுறிகள்

உங்கள் விரலின் மேற்பகுதியில், பொதுவாக கடைசி மூட்டுக்கு அருகில், ஒரு சிறிய திரவ நிரப்பப்பட்ட தடிப்பு இருப்பதை நீங்கள் கவனிக்கலாம். இது ஒரு மியூகஸ் சிஸ்ட் (mucous cyst) ஆகும். இது தோலுக்கு கீழ் ஒரு மென்மையான குமிழியைப் போல உணரப்படும். முதலில் வலி உணரப்படாது. இருப்பினும், சிஸ்ட் வளரும்போது, அது அருகிலுள்ள திசுக்களின் மீது அழுத்தம் ஏற்படுத்தலாம். இந்த அழுத்தம் பெரும்பாலும் ஒரு மங்கலான வலி அல்லது உணர்திறனை ஏற்படுத்தும். பிடித்தல் அல்லது ஊசி போன்ற செயல்களுக்கு விரலைப் பயன்படுத்தும்போது இந்த அசௌகரியம் மோசமடையும்.

சிஸ்ட் நகத்தடிக்கு (nail bed) அருகில் அமைந்துள்ளது. அது விரிவடையும்போது, அது நகத் தகட்டின் மீது அழுத்தம் ஏற்படுத்தலாம். இந்த அழுத்தம் உங்கள் நகத்தில் குழிகள் அல்லது குறுக்கு வரிகள் உருவாவதற்கு வழிவகுக்கும். நகம் வடிவம் மாறுவதை அல்லது தோலிலிருந்து சிறிது உயர்வதை நீங்கள் காணலாம். சில சந்தர்ப்பங்களில், சிஸ்ட்டின் மேல் உள்ள தோல் மெல்லியதாகவும் மின்னும் தன்மை கொண்டதாகவும் மாறலாம். அது இறுக்கமாகவோ அல்லது தொடும்போது உணர்திறன் கொண்டதாகவோ உணரலாம். தோல் உடைந்தால், அது தொற்றுநோய்க்கு வழிவகுக்கும், எனவே அதைத் தேய்க்கக்கூடாது என்பது முக்கியம்.

தினசரி செயல்கள் கடினமாகலாம். சட்டைக்கு பொத்தானிடல் அல்லது கதவு கைப்பிடியை திருகுதல் போன்ற எளிய இயக்கங்கள் வலியை ஏற்படுத்தலாம். உங்கள் பின்னால் சென்று பிராவை இடுக்கவோ அல்லது சட்டையை உள்ளே தள்ளவோ முயற்சிக்கும்போது பாதிக்கப்பட்ட விரலில் மிகைப்பளு ஏற்படலாம். வலியைத் தவிர்க்க சில இயக்கங்களை நீங்கள் தவிர்க்கலாம். சிலர், கையை நீண்ட நேரம் பயன்படுத்திய பிறகு அறிகுறிகள் மோசமடையும் என்று புகார் செய்கிறார்கள். மற்றவர்கள், காலை எழுந்த உடனே விரலில்

தடிப்பு இருப்பதை உணரலாம். தடிப்பின் மீது அழுத்தம் ஏற்படும் வகையில் கையை வைத்து உறங்கும்போது வலி உங்கள் தூக்கத்தைக் குலைக்கலாம்.

இந்த சிஸ்ட்கள் மூட்டுவில் அழுத்தம் காரணமான ஆர்த்தரைட்டி (wear-and-tear arthritis) உடன் தொடர்புடையவை என்பதால், அந்த விரல் மூட்டில் பொதுவான தடிப்பையும் நீங்கள் உணரலாம். வலி பெரும்பாலும் விரலின் பின்பகுதியில் மட்டுமே இருக்கும். அது கையின் மற்ற பகுதிகளுக்குப் பரவாது. இருப்பினும், தடிப்பை தொடர்ந்து உணர்வது கவனத்தைச் சிதறடிக்கலாம். நீங்கள் சிஸ்டின் அளவை தொடர்ந்து சரிபார்ப்பதிலோ அல்லது அதன் தோற்றத்தைப் பற்றி கவலைப்படுவதிலோ ஈடுபடுவீர்கள். இந்த அறிகுறிகளைப் புரிந்துகொள்வது உங்கள் தினசரி வழக்கத்தை நிர்வகிக்கவும், உங்கள் சிகிச்சையின் அடுத்த கட்டங்களுக்கு தயாராகவும் உதவும்.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

மியூகஸ் சிஸ்ட் என்பது உங்கள் விரல் அல்லது கால் விரல் மூட்டுக்கு அருகில் உருவாகும் ஒரு சிறிய, திரவத்தால் நிரப்பப்பட்ட பை. இது மூட்டுக்கு மேலே, பெரும்பாலும் நகத்தின் அடியில் அமைந்துள்ளது. உள்ளே உள்ள திரவம் தடித்த மற்றும் ஒட்டும் தன்மை கொண்டது, இது உங்கள் மூட்டுகள் மெதுவாக நகர உதவும் லூப்ரிக்கண்ட் போன்றது.

இந்த சிஸ்ட் ஒரு தொற்று அல்ல. இது மூட்டுகளில் உள்ள தேய்மான ஆர்த்தரைடிஸின் (மூட்டு அழற்சி) நேரடி விளைவு. மூட்டு வயதாகும்போது, எலும்புகளின் முனைகளை மூடியிருக்கும் மென்மையான குருத்தெலும்பு (cartilage) சிதைவடையத் தொடங்குகிறது. இந்த சேதத்தை சரிசெய்ய உங்கள் உடல் முயற்சிப்பதால், மூட்டு விளிம்புகளில் சிறிய எலும்பு முனைகள் (osteophytes) வளர்கின்றன.

மூட்டுக் குமிழியை (joint capsule) உங்கள் மூட்டைச் சுற்றியுள்ள ஒரு கெட்டியான அங்கியாகக் கருதுங்கள். எலும்பு முனை உள்ளிருந்து இந்த அங்கியைத் தள்ளுகிறது. காலப்போக்கில், தொடர்ச்சியான அழுத்தம் அங்கியின் சுவரில் ஒரு பலவீனமான புள்ளியை உருவாக்குகிறது. இந்த பலவீனமான புள்ளி வழியாக மூட்டு திரவம் கசிந்து, தோலுக்கு கீழே குவிந்து, நீங்கள் காணும் குமிழியாக மாறுகிறது.

சிஸ்ட் என்பது உண்மையில் மூட்டு திரவத்தால் நிரப்பப்பட்ட ஒரு பந்து போன்றது. இது நேரடியாக மூட்டுக்கு மேலே உருவாவதால், அருகிலுள்ள அமைப்புகளின் மீது அழுத்தம் செலுத்தலாம். இது நகத்திற்கு அருகில் இருந்தால், அது நகத்தின் வேர்க்கு அழுத்தம் கொடுத்து, நகத்தின் மேற்பரப்பில் வளைவுகள் அல்லது கோடுகளை உருவாக்கலாம். இது சிஸ்டிற்கு மேலே உள்ள தோலை மெல்லிய மற்றும் உடைந்ததாகவும் ஆக்கலாம்.

சிஸ்டை மட்டும் அகற்றுவது பெரும்பாலும் போதுமானதாக இருக்காது. அடிப்படை எலும்பு முனை நீக்கப்படாவிட்டால், அது மூட்டுக் குமிழியைத் தள்ளிக்கொண்டே இருக்கும். இந்த அழுத்தம் திரவத்தை மீண்டும் கசியச் செய்து, சிஸ்ட் மீண்டும் வர வழிவகுக்கும். இந்த சுழற்சியைத் தடுக்க, அழுத்தத்தின் மூலத்தைக் கையாள வேண்டும்.

எங்கள் அணுகுமுறை சிஸ்டையும், அதைத் தூண்டிய எலும்பு முனையையும் அகற்றுவதில் கவனம் செலுத்துகிறது. எலும்பு விளிம்பைச் சமன் செய்வதன் மூலம், மூட்டு திரவத்தை

வெளியே தள்ளும் விசையை நீக்குகிறோம். இது மூட்டுக் குமிழி மீண்டும் கசியாமல் சரியாக குணமடைய உதவுகிறது. எதிர்கால திரவக் குவிப்பைத் தடுக்க, மூட்டுக் குமிழியை கவனமாக சரிசெய்து வலுவான முத்திரையை உருவாக்குகிறோம்.

இதற்கு என்ன செய்ய முடியும்

ராக்ஹாம்ப்ட்டனில் உள்ள மேட்டர் ப்ரைவேட் ஹாஸ்பிட்டலில் (Mater Private Hospital Rockhampton) ஒரு மேல்-உறுப்பு மருத்துவராக (upper-limb surgeon) பணியாற்றும் டாக்டர் கியெரான் ஹிர்பரா (Kieran Hirpara) எங்கள் கிளினிக்கில் இந்த நிலையை நிர்வகிக்கும் விதத்தைப் போலவே அவர் அணுகுகிறார். நோயாளிகள் பொது மருத்துவர் அல்லது இயற்பியல் சிகிச்சையாளர் (physiotherapist) மூலம் எங்கள் கிளினிக்கிற்கு வருகிறார்கள். ஒரு கிளினிக் மதிப்பீடு (வரலாறு, சோதனை, மற்றும் தேவைப்பட்டால் படம்பிடிப்பு) நோயறிதலை உறுதிப்படுத்துகிறது. சிதைவு அல்லது நீண்டகால பிரச்சினைகளுக்கு, நாம் பொதுவாக செயல்முறை சாரா சிகிச்சையை முயற்சிக்கிறோம் — செயல்பாடு மாற்றம், இயற்பியல் சிகிச்சை அல்லது கை சிகிச்சை, ஸ்ப்ளிண்டிங் (splinting), மற்றும் செலுத்துதல் (injections) — மற்றும் அது போதுமான மேம்பாட்டைத் தரவில்லை என்றால் அறுவை சிகிச்சையைக் கருதுகிறோம். கட்டமைப்பு அல்லது திடீர் பிரச்சினைகளுக்கு, செயல்முறை சாரா முயற்சிக்கு முன், அறுவை சிகிச்சை உடனடியாக பரிந்துரைக்கப்படலாம்.

பிராந்தியத்தைப் பாதுகாப்பதன் மூலம் நீங்கள் தொடங்கலாம். சிஸ்ட் அல்லது மூட்டுக்கு மீது அழுத்தம் விழும் செயல்பாடுகளைத் தவிர்க்கவும். உங்கள் இயற்பியல் சிகிச்சையாளர் மூட்டு நகர்வுத்தன்மையைப் பேணுவதற்கும், கடினத்தன்மையைக் குறைப்பதற்கும் மென்மையான இயக்கங்கள் மூலம் உங்களை வழிநடத்தலாம். இந்தக் கட்டுப்பாட்டு சிகிச்சை அறிகுறிகளை நிர்வகிப்பதையும், முன்னேற்றத்தை மெதுவாக்குவதையும் நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது. வசதி கிடைக்குமா என்று பார்க்க, இந்த அணுகுமுறைக்கு பல வாரங்கள் வரை நாம் பொதுவாக ஒரு நியாயமான முயற்சியைத் தர பரிந்துரைக்கிறோம்.

அறிகுறிகள் தொடர்ந்தால், மருத்துவ மேலாண்மை விருப்பங்களைப் பற்றி விவாதிக்கிறோம். வலி மருந்துகள் மற்றும் எதிர்ப்பு அழற்சி மருந்துகள் வசதியையும் வீக்கத்தையும் குறைக்க உதவலாம். சில சந்தர்ப்பங்களில், மூட்டு அல்லது சிஸ்டிற்குள் செலுத்துதலைப் பரிந்துரைக்கலாம். கார்டிசோன் செலுத்துதல் ஒரு வரையறுக்கப்பட்ட காலத்திற்கு அழற்சியை அமைதிப்படுத்தலாம். ஹையலுரோனிக் அமில செலுத்துதல் நகர்வை மேம்படுத்த மூட்டை லூப்ரிக்கேட் (lubricate) செய்யலாம். ப்ளேட்லெட்-ரிச் பிளாஸ்மா (PRP) செலுத்துதல் குணமாதலை ஆதரிக்க உங்கள் சொந்த இரத்த கூறுகளைப் பயன்படுத்துகிறது. ஒவ்வொரு நபருக்கும் மற்றும் ஒவ்வொரு சிகிச்சை வகைக்கும் வசதியின் காலம் மாறுபடும்.

கட்டுப்பாட்டு சிகிச்சை போதுமான மேம்பாட்டைத் தரவில்லை அல்லது சிஸ்ட் குறிப்பிடத்தக்க வலி அல்லது நக வடிவமைப்பை (nail deformity) ஏற்படுத்தினால், அறுவை சிகிச்சை கருதப்படுகிறது. எங்கள் அறுவை சிகிச்சை இலக்கு சிஸ்டை மற்றும் அது ஏற்படுத்தும் அடிப்படை எலும்பு முள் (bone spur) ஆகியவற்றை அகற்றுதல் ஆகும். சிஸ்ட் திரும்ப வராமல் தடுக்க எலும்பு முளை அகற்றுதல் முக்கியம். பெரும்பாலான

சந்தர்ப்பங்களில் முழுமையான தீர்வை நாம் நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளோம். சில தொழில்நுட்பங்களில், பிராந்தியம் தெளிவாக இருப்பதை உறுதி செய்ய, நாம் மூட்டு உறை (joint lining) பகுதியையும் அகற்றுகிறோம். இந்த அணுகுமுறை நம்பகமான சிகிச்சைகளில் 1.4% மீண்டும் வருவதற்கான விகிதத்தைக் (recurrence rate) காட்டியுள்ளது, மற்றும் காயம் மற்றும் மீண்டும் செயல்முறையை மேற்கொள்வதில் உயர் நோயாளி திருப்தி ஆகியவற்றைப் பற்றி. சிறந்த வழிமுறையைப் பற்றி ஒரு பகிர்ந்த முடிவை எடுக்க, இந்த விருப்பங்களை உங்களுடன் விவாதிக்கிறோம்.

எதிர்பார்க்க வேண்டியவை

மியூகஸ் சிஸ்ட் என்பது பொதுவாக விரல் அல்லது கைவிரலின் முனையான மூட்டுக்கு அருகில் உருவாகும் திரவத்தால் நிரப்பப்பட்ட தடிப்பு ஆகும். இது பெரும்பாலும் காலப்போக்கில் மெதுவாக வளரும். சிகிச்சை இல்லாமல், சிஸ்ட் தொடர்ந்து இருக்கலாம் அல்லது அளவு மாறலாம். சில சமயங்களில் இது வலியை ஏற்படுத்தலாம் அல்லது மூட்டை வளைப்பதில் கடினத்தன்மையை உருவாக்கலாம். கவனிக்கப்படாவிட்டால், அது அரிதாக தானாகவே குணமாகாது மற்றும் உங்கள் தினசரி செயல்பாடுகளை தொடர்ந்து பாதிக்கலாம்.

சரியான பராமரிப்புடன் நிர்வகிக்கப்படும் போது, எதிர்காலம் பொதுவாக நேர்மறையானதாக இருக்கும். சிஸ்ட் மற்றும் அடிப்படை எலும்பு முள் (ஆஸ்டியோஃபைட்) அகற்றம் என்ற நிலைப்பாடு நிலையான சிகிச்சை முறையாகும். இந்த அணுகுமுறை சிஸ்டை அழித்து, மீண்டும் வரக்கூடிய நிகழ்வு மிகவும் அரிதாக இருக்கும். சில சந்தர்ப்பங்களில், சிஸ்டை அகற்றாமல், வெறும் எலும்பு முளை மட்டும் அகற்றுவதன் மூலமும் பெரும்பாலான நோயாளிகளில் முழுமையான குணமடைதல் ஏற்படலாம். மூட்டு மூட்டை போர்த்தும் சவ்வின் அடுக்கை முழுமையாக அகற்றுவது அல்லது பகுதியை மூடுவதற்கு உள்ளூர் தோல் ஃப்ளாப்பைப் பயன்படுத்துவது போன்ற பிற தொழில்நுட்பங்களும் திறமையானவை. இந்த முறைகள் மீண்டும் வரக்கூடிய நிகழ்வுகளின் விகிதம் குறைவாக உள்ளது, சில ஆய்வுகள் 1.4% என்ற மீண்டும் வரக்கூடிய நிகழ்வு விகிதத்தைக் காட்டுகின்றன.

சிகிச்சைக்குப் பிறகு அழகுசார் முடிவுடன் உயர் திருப்தியை எதிர்பார்க்கலாம். பெரும்பாலான நோயாளிகள் காயத்தின் தோற்றத்துடன் திருப்தி அடைகிறார்கள் மற்றும் மீண்டும் இந்த செயல்முறையை தேர்வு செய்வார்கள். மீண்டும் வரக்கூடிய நிகழ்வுகள் ஏற்பட்டால், அவை பொதுவாக தொடக்க சிகிச்சைக்குப் பிறகு விரைவில் தோன்றும். இதனால்தான் வழக்கமான தொடர்பு ஆலோசனைகள் முக்கியமானவை. உங்கள் மருத்துவர் சிஸ்ட் மீண்டும் வரவில்லை என்பதை உறுதி செய்ய மற்றும் பிற மாற்றங்களை கண்காணிக்க பகுதியை கண்காணிப்பார்.

மீட்பு என்பது குணமடையும் போது அறுவை சிகிச்சை இடத்தை பாதுகாப்பதாகும். குணமடையும் போது பகுதியை சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும் மற்றும் தொற்றின் அறிகுறிகளை கவனிக்க வேண்டும். குணமடைதல் முன்னேறும் போது பெரும்பாலான மக்கள் இயல்பான கை பயன்பாட்டிற்கு திரும்புகிறார்கள், ஆனால் கனமான பிடித்தல் அல்லது தூக்குதலை மீண்டும் தொடங்கும் நேரம் குறித்து உங்கள் மருத்துவரின் குறிப்பான

ஆலோசனையை பின்பற்ற வேண்டும். இலக்கு என்பது வசதியான இயக்கத்தை மீட்டமைத்து தடிப்பை நீக்குவதாகும். சரியான சிகிச்சையுடன், சிஸ்ட் மறைந்து மூட்டு செயல்பாடு குறிப்பிடத்தக்க அளவு மேம்படும் என்று எதிர்பார்க்கலாம்.

யாரிடம் செல்ல வேண்டும்

உங்கள் நகத்திற்கு அருகில் ஒரு சிறிய குமிழி இருப்பதைக் கவனித்தால், நிபுணர் மதிப்பீட்டைக் கேளுங்கள். மியூகஸ் சிஸ்ட்கள் தெளிவற்ற அறிகுறிகளைக் கொண்டிருக்கலாம், எனவே அவற்றை ஆரம்ப நிலையிலேயே தவறவிடுவது எளிது. அந்தப் பகுதி வலிமையடையும் மற்றும் ஓய்வுடன் மேம்படாவிட்டால், உங்கள் பொது மருத்துவரை (GP) காண்க. பலவீனம், நிலைத்தன்மை இன்மை, அல்லது மூட்டு பூட்டுவது அல்லது தளர்வது போன்ற உணர்வுகள் இருந்தால் உதவியைத் தேடுங்கள். அறிகுறிகள் உங்கள் தூக்கம் அல்லது வேலையைத் தடைசெய்தால் எங்களைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். வலி அல்லது வீக்கத்தின் திடீர் மோசமடைதல் ஒரு சோதனையைத் தகுதிவாய்ந்தது. வழக்கமான பின்தொடர்தல் மீண்டும் வருவது அல்லது பிற மாற்றங்கள் இல்லை என்பதை உறுதிப்படுத்த உதவுகிறது. ஆரம்ப கவனிப்பு சிக்கல்களைத் தடுக்க உதவுகிறது மற்றும் உங்கள் விரலை நன்றாக செயல்பட வைக்கிறது.