

கர்ப்பம் மற்றும் கை நிலைகள்

கார்பல் டன்னல் மற்றும் டி குவெர்வைன் கர்ப்ப காலத்தில் மற்றும் பிறப்புக்குப் பிறகு பொதுவானவை, பொதுவாக எளிய நடவடிக்கைகளுடன் தீர்வு காணப்படுகின்றன.

Kieran Hirpara © ① ② ③ 4.0



இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

கர்ப்ப காலத்தில் வலிகள், குறட்டைகள், பெருவிரல் வலி ஆகியவை மிகவும் பொதுவானவை ஒரு புதிய குழந்தையை கவனித்துக்கொள்ளும் முதல் மாதங்களில் அவர்கள் துயரமடையக்கூடும் உங்கள் கைகள் முன்னெப்போதையும் விட பிஸியாக இருக்கும் நேரம், ஆனால் ஆறுதலான செய்தி என்னவென்றால், கிட்டத்தட்ட இந்த பிரச்சினைகள் அனைத்தும் **தற்காலிக**, இயக்கப்படுகிறது கர்ப்பம் மற்றும் ஆரம்ப தாய்மை ஆகியவற்றின் மாற்றங்களால், மற்றும் பெரும்பாலான அறுவை சிகிச்சை அரிதாகவே தேவைப்படுகிறது.

இந்த பக்கம் நாம் அடிக்கடி பார்க்க இரண்டு நிலைமைகள் விளக்குகிறது, மற்றும் எளிய விஷயங்களை இது எங்கள் பக்கங்களுக்கு ஒரு துணையாக உள்ளது **கார்பல் டன்னல் மற்றும் நரம்பு அழுத்தம்** மற்றும் **டி குவெர்வைன் டெனோசினோவிடிஸ்**, மற்றும் **கை மற்றும் கையில் மயக்கம் மற்றும் நமைச்சல்**; இங்கே நாம் கவனம் செலுத்துகிறோம் இந்த பிரச்சினைகள் கர்ப்பம் மற்றும் ஒரு புதிய குழந்தையுடன் வரும்போது என்ன வித்தியாசம்.

கர்ப்ப காலத்தில் கைகள் வலிப்பது ஏன்?

கர்ப்பம் உடலில் சிறிய கட்டமைப்புகளில் கடுமையாக விழும் வழிகளில் உடலை மாற்றுகிறது நீங்கள் உங்கள் திசுக்களில் அதிக திரவத்தை எடுத்துச் செல்கிறீர்கள், மற்றும் ஹார்மோன் மாற்றங்கள் மென்மையாக்குகின்றன மார்பகங்கள் மற்றும் நரம்புகளைச் சுற்றியுள்ள அடுக்குகளை வீக்கப்படுத்துகிறது. (நரம்புகள் மற்றும் தண்டுகள் அங்கு இறுக்கமான சுரங்கங்கள் வழியாக இயங்கும்), எனவே கூட ஒரு சிறிய கூடுதல் முன்னர் மிகவும் வசதியாக இருந்த ஒரு பொருளின் மீது வீக்கம் அழுத்தம் கொடுக்கலாம். ஒரு குழந்தையை தூக்கி, உணவளிக்கும் புத்தம் புதிய, மீண்டும் மீண்டும் வேலை, மற்றும் அது பார்க்க எளிதானது ஏன் கைகள் மற்றும் மணிக்கட்டுகள் புகார்.

முக்கிய விஷயம் என்னவென்றால் வழக்கமாக **கடந்து செல்வது**: கர்ப்பத்தின் போது ஏற்படும் திரவ மற்றும் ஹார்மோன் மாற்றங்கள் பிரசவத்திற்குப் பிறகு சரியாகி, உங்கள் உடல் குணமடைகிறது, அழுத்தம் குறைகிறது மற்றும் அறிகுறிகள் மறைந்து போகின்றன.

கர்ப்பத்தில் கார்பல் டன்னல் சிண்ட்ரோம்

கார்பல் டன்னல் என்பது மணிக்கட்டின் முன் பகுதியில் உள்ள ஒரு குறுகிய பாதையாகும் தி **நடுத்தர நரம்பு** கர்ப்ப காலத்தில், திரவத் தக்கவைப்பு அந்த சுரங்கப்பாதையின் உள்ளே உள்ள திசுக்கள் நரம்பை அழுத்திக் கொள்கின்றன. இதன் விளைவாக நரம்பு மயக்கம் ஏற்படுகிறது மற்றும் கட்டைவிரல், காட்டி மற்றும் நடுத்தர விரல்கள்** (மற்றும் அரை மோதிர விரல்கள்) விரல்), அடிக்கடி ஊசிகள் மற்றும் ஊசிகள் என விவரிக்கப்படுகிறது, மற்றும் இரவில், சில நேரங்களில் கையை அசைக்க உங்களை எழுப்புகிறது. சில பெண்கள் அதை அதிகம் கவனிக்கிறார்கள் கர்ப்பத்தின் கடைசி சில மாதங்களில்.

*பெரும்பாலான பெண்களுக்கு பிரசவத்திற்குப் பின் எவ்வாறு நடந்துகொள்கிறது என்பதுதான் ஊக்கமளிக்கும் பகுதி. அதிகப்படியான திரவம் கரைந்துவிட்டால், பிரசவத்திற்குப் பிறகு சில வாரங்களில் அறிகுறிகள் குறையும். அதில், கர்ப்ப காலத்தில் சிகிச்சை கிட்டத்தட்ட எப்போதும் எளிமையானது மற்றும் நோக்கம் பெறுவது இயற்கை அதன் போக்கை எடுக்கும் போது நீங்கள் வசதியாகும்

- **இரவு மணிக்கட்டு அடுக்குகள்** கைத்தட்டுகளை தக்கவைக்கும் ஒரு அடுக்கு. நேராக நீங்கள் தூங்கும் போது சுரங்கப்பாதை முடிந்தவரை திறந்த வைத்திருக்கிறது மற்றும் அடிக்கடி மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.
- **செயல்பாடு சரிசெய்தல்**: பதவிகள் மற்றும் பணிகளை தளர்த்தும் நீளமான இடைவெளிகள், மற்றும் இடைவெளிகள்.
- **கை சிகிச்சை** ஸ்பிளின்டிங், தோரணை மற்றும் மென்மையான நுட்பங்கள் பற்றிய ஆலோசனைக்காக.
- **அ ஸ்டிராய்டு ஊசி** கார்பல் சுரங்கப்பாதையில் சில நேரங்களில் பயன்படுத்தப்படுகிறது அறிகுறிகள் கடுமையானவை மற்றும் குணமடையாதவை, பிரசவத்திற்குப் பிறகு ஆறுதல் வாங்குவதற்கு.

கர்ப்ப காலத்தில் அரிதாகவே அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படுகிறது, துல்லியமாக ஏனெனில் பிரச்சனை எனவே பெரும்பாலும் குழந்தை பிறந்தவுடன் சரியாகிவிடும்.

டி குவெர்வேனின் டெனோசினோவிடிஸ் ("மம்மி கட்டைவிரல்")

De Quervain's tenosynovitis என்பது மணிக்கட்டில் கட்டைவிரல் பக்க, அவர்கள் அருகில் ஒரு இறுக்கமான சுரங்கப்பாதை வழியாக செல்ல எங்கே மணிக்கட்டு எலும்பு. வலி மணிக்கட்டு கட்டைவிரல் பக்கத்தில் அமர்ந்திருக்கிறது மற்றும் மீது கொண்டு பிடித்து, உயர்த்தி மற்றும்

மணிக்கட்டு திருப்புவதன் மூலம், அது அடிக்கடி ஒரு சிறிய கதிர்வீச்சு கட்டைவிரல் மற்றும் முதுகெலும்பில்.

இது அதன் புனைப்பெயரை “**மம்மி கட்டைவிரல்**” ஏனெனில் இது மிகவும் வலுவாக இணைக்கப்பட்டுள்ளது மீண்டும் மீண்டும் ஒரு குழந்தையை தூக்கி எறிந்து, கையில் சுமத்துதல் ஒரு நாளைக்கு பல முறை, பெரும்பாலும் சங்கடமான நிலைகளில், நீங்கள் ஒரு குழந்தையை எடுத்து, சுமந்து, உணவளிக்கும் போது கர்ப்பம் மற்றும் தாய்ப்பால் கொடுக்கும் போது ஏற்படும் ஹார்மோன் மாற்றங்களும் ஒரு பங்கைக் கொண்டுள்ளன. கார்பல் டன்னல் போலல்லாமல், இது பெரும்பாலும் பிறப்புக்கு முன்பே உச்சத்தை அடைகிறது, டி க்வெர்வைன் பொதுவாக பிரசவத்திற்குப் பிறகு தோன்றும் அல்லது மோசமடையும் புதிதாகப் பிறந்தவர்.

இது வழக்கமாக குணமடைகிறது, மேலும் சிகிச்சை பெரும்பாலும் எளிமையானதுஃ

- **ஒரு கட்டைவிரல் (ஸ்பிகா) ஸ்பிளின்ட்** விட்டு போது கட்டைவிரல் மற்றும் மணிக்கட்டு ஆதரிக்கிறது என்று கட்டைவிரல் முனை இலவசம்: இது எரிச்சலடைந்த தசைகளுக்கு ஓய்வளிக்கிறது மற்றும் மூலக்கல்லாகும் சிகிச்சை.
- **நீங்கள் குழந்தையை தூக்கும் முறையை மாற்றுவது:** மணிக்கட்டுடன் கீழே இருந்து ஸ்கூப்பிங் நேராக வைத்திருக்க மற்றும் முதுகெலும்புகள் வேலை செய்கிறது, மாறாக கட்டைவிரல் மற்றும் மணிக்கட்டு நீட்டப்பட்டிருக்கும். ஒரு கை சிகிச்சையாளர் உங்களுக்கு எளிய உண்மையான மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும் தொழில்நுட்ப மாற்றங்கள்.
- வலி பிடிவாதமாக இருக்கும் இடத்தில், ஒரு **ஸ்டிராய்டு ஊசி** பாதிக்கப்பட்ட இழைக்குள் சுரங்கப்பாதை நன்றாக வேலை செய்கிறது மற்றும் பெரும்பாலும் குணப்படுத்துகிறது.

ஆரம்ப மாதங்களின் கோரிக்கைகள் கடந்து செல்வதால் பல வழக்குகள் எளிதாகிவிடுகின்றன, மற்றும் தாய்ப்பால் கொடுப்பதில் தாய்ப்பாலூட்டுதல் முடிந்ததும் பெரும்பாலும் நிலைமை சீராகிறது.

பிற வலிகள் வந்து போகலாம்

மேலும் சில கை மற்றும் மணிக்கட்டு வலிகள் இந்த நேரத்தில் தோன்றலாம், இவை அனைத்தும் பொதுவானவை மற்றும் பொதுவாக தற்காலிகமானவை:

- **பொதுவான மணிக்கட்டு மற்றும் கை வலி மற்றும் வீக்கம்**, அதே திரவத்திலிருந்து பிற்பகுதியில் மோசமடைந்து, பிறப்புக்குப் பிறகு குறைகிறது.
- **துப்பாக்கி விரல்:** ஒரு விரல் அல்லது கட்டைவிரல் பிடிக்கிறது, கிளிக் அல்லது அது பூட்டுகள் இது கர்ப்ப காலத்தில் அல்லது கர்ப்ப காலத்தில் தோன்றலாம். பிரசவத்திற்குப் பிந்தைய மாதங்கள் மற்றும் பெரும்பாலும் ஒரு அடுக்கு, கை சிகிச்சை அல்லது, தேவையான, ஒரு ஸ்டிராய்டு ஊசி.

கர்ப்ப காலத்தில் மற்றும் தாய்ப்பால் கொடுக்கும் போது பாதுகாப்பானது எது?

ஒரு பொதுவான கவலை என்னவென்றால், கர்ப்பமாக இருக்கும் போது ஏதாவது பாதுகாப்பாக செய்ய முடியுமா அல்லது நல்ல செய்தி என்னவென்றால், **முதல் வரிசை சிகிச்சைகள் மிகவும் பாதுகாப்பானவை ஒன்று:**

- **அடுக்குகள், கை சிகிச்சை மற்றும் செயல்பாட்டு மாற்றங்கள்** உங்களுக்கோ அல்லது உங்கள் குழந்தை மற்றும் நாம் கிட்டத்தட்ட எப்போதும் தொடங்க எங்கே. அவர்கள் பெரும்பாலும் அனைத்து என்று தேவைப்படுகிறது.
- **ஸ்டிராய்டு ஊசி மற்றும் அறுவை சிகிச்சை** சிறுபான்மையினருக்காக இருப்பு வைக்கப்படுகின்றன. தீர்க்கப்படாத வழக்குகள், மற்றும் உங்களுடன் தனித்தனியாக விவாதிக்கப்படுகின்றன, உங்கள் கர்ப்பம் அல்லது தாய்ப்பால் கொடுக்கும் நேரத்தை பொறுத்து எந்த முடிவும் முழுமையான தகவலுடன் தயாரிக்கப்பட்டு, உங்கள் சூழ்நிலைக்கு ஏற்றது.

இந்த நிலைகளில் பல பிறப்புக்குப் பிறகு தானாகவே குணமடைவதால், திட்டம் நீங்கள் மென்மையான நடவடிக்கைகளை வசதியாக வைத்திருக்க மற்றும் நேரம் செய்ய அனுமதிக்க உள்ளது ஓய்வு.

யாரையாவது எப்போது பார்க்க வேண்டும்

தயவுசெய்து எங்களைத் தொடர்புகொள்ளவும், அல்லது உங்கள் பொது மருத்துவரிடம், மகப்பேறியல் நிபுணரிடம் அல்லது எங்கள் குழுவினரிடம் பின்வருவனவற்றைக் கேட்கவும்ஃ

- மயக்கம் அல்லது நமைச்சல் கடுமையானதாகவோ அல்லது நிலையானதாகவோ மாறும், இரவில் செல்லும்.
- உங்கள் கையில் பலவீனம், பலவீனமான பிடிப்பு, அல்லது ** வீணாகுதல் (தளர்ந்து போவது) பெருவிரலின் அடிப்பகுதியில் உள்ள தசை**: இவை ஒரு நரம்பு அதிக கவனம் தேவை.
- உங்கள் குழந்தை பிறந்து சில மாதங்களுக்குள் அறிகுறிகள் குறையவில்லை என்றால், அவர்கள் முன்னேறுவார்கள் என்று நீங்கள் எதிர்பார்க்கலாம்.
- வலி அல்லது பலவீனம் உங்கள் குழந்தையை பராமரிக்கும் திறனை பாதிக்கிறது (உணவளித்தல், தூக்குதல் அல்லது சுமத்தல்) மற்றும் எளிய நடவடிக்கைகள் பின்தொடரவில்லை.

சீக்கிரம் வெளியேறுவதன் மூலம் நாம் ஒரு சரியான அடுக்கு பொருத்த முடியும், கை சிகிச்சை ஏற்பாடு மற்றும், அது எப்போதாவது தேவைப்பட்டால், மற்ற விருப்பங்களை சிறிய எண்ணிக்கையிலான மூலம் பேச, அதனால் ஒரு பொதுவான மற்றும் பொதுவாக குறுகிய காலம் நீடிக்கும் பிரச்சனை உங்கள் புதிய குழந்தை.