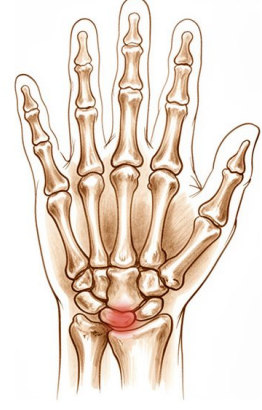


கியென்போக்ஸ் நோய்

மேம்பட்ட கியோன்பெக்ஸ் நோய் (நிலை IIIB): கைக்கட்டு மையத்தில் உள்ள லூனேட் எலும்பு அதன் இரத்த ஓட்டத்தை இழந்து, சரிந்து, சுற்றியுள்ள கைக்கட்டு இயந்திரவியலை விரக்டி செய்கிறது.

Kieran Hirpara © ① ② ③ 4.0



இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

உங்கள் உணர்வுகள்

உங்கள் கைக்கட்டுவின் விரல் பக்கத்தில் ஒரு மந்தமான வலி அல்லது கூர்மையான வலியை நீங்கள் உணரலாம். இந்த பகுதியில் லூனேட் எலும்பு உங்கள் கைக்கட்டு மூட்டு மையத்தில் அமைந்துள்ளது. வலி பெரும்பாலும் மெதுவாக தொடங்குகிறது. இது முதலில் ஒரு எளிய தசைப்பிடிப்பு போல உணரலாம். காலப்போக்கில், இந்த நிலை பொதுவாக படிப்படியாக மோசமடையும் என்று கருதப்படுகிறது. இது சிகிச்சை அளிக்கப்படாவிட்டால் அறிகுறிகள் மோசமடையலாம் என்ற அர்த்தம்.

உங்கள் கைக்கட்டு விறைப்பாக உணரலாம், குறிப்பாக காலை நேரத்தில். வலியுள்ள பகுதியைச் சுற்றியு வீக்கத்தை நீங்கள் கவனிக்கலாம். எளிய இயக்கங்கள் கடினமாக மாறலாம். உங்கள் பின்னால் சென்று ஒரு பிராவை அணைப்பது வலியை ஏற்படுத்தலாம். ஒரு சட்டையை உள்ளே தள்ளுவது சங்கடமாக உணரலாம். பொருட்களைத் தூக்குவது, எளியவை கூட, வலியை மோசமாக்கலாம். செயல்பாட்டிற்குப் பிறகு வலி பெரும்பாலும் அதிகரிக்கிறது. நாள் முழுவதும் இறுதியில் இதை அதிகமாக உணரலாம்.

சிலர் இரவில் வலி அதிகமாக இருப்பதைக் கண்டறிகிறார்கள். பாதிக்கப்பட்ட பக்கத்தில் உறங்குவது குறிப்பாக சங்கடமாக இருக்கலாம். விறைப்பான, வலியுள்ள கைக்கட்டுடன் நீங்கள் விழிக்கலாம். கையை நடுநிலையான நிலையில் ஓய்வெடுப்பது அழுத்தத்தை குறைக்க உதவுகிறது. இருப்பினும், இந்த நிலையின் இயற்கையான வரலாறு முழுமையாக அறியப்படவில்லை. அதாவது, உங்கள் அறிகுறிகள் காலப்போக்கில் எவ்வாறு மாறும் என்பதை நாம் துல்லியமாக கணிப்பதில்லை.

தொடக்கத்தில் உங்கள் வலியின் தீவிரம் உங்கள் லூனேட் எலும்பின் வடிவத்தைப் பொறுத்திருக்கலாம். சில எலும்பு அமைப்புகள் ஆரம்ப மாற்றங்களுக்கு அதிக வாய்ப்புள்ளது. பாரம்பரி எக்ஸ்-ரேகள் பெரும்பாலும் சரிவின் ஆரம்ப அறிகுறிகளைத் தவறவிடுவதால், உங்கள் அறிகுறிகள் ஒரு முக்கிய வழிகாட்டியாக உள்ளன. உங்கள்

கைக்கட்டு இயக்கும்போது ஒரு கிளிக் அல்லது உராய்வு உணர்வை நீங்கள் உணரலாம். இது எலும்புகள் அவற்றின் இயல்பான சீரமைப்பிலிருந்து நகர்வதால் ஏற்படுகிறது.

வலியின் கணிப்பிட முடியாத தன்மையால் ஏற்படும் மன உளைச்சல் பொதுவானது. சில நாட்கள் மற்றவை விட ஏன் சிறந்தவை என்று நீங்கள் ஆச்சரியப்படலாம். கியென்போக் நோயின் வளர்ச்சி பல காரணிகளைக் கொண்டது என்பது சாத்தியம். அதாவது, ஒரு காரணத்தை விட பல காரணிகள் இதில் பங்களிக்கின்றன. உங்கள் அறிகுறிகளைப் புரிந்துகொள்வது உங்களுக்கு சரியான சிகிச்சையைத் தேர்ந்தெடுக்க உதவுகிறது. நீங்கள் ஓய்வை, மூட்டுக்கட்டு அல்லது அறுவை சிகிச்சையை தேவைப்படுகிறீர்களா என்பதைப் பொருட்படுத்தாமல், குறிக்கோள் இந்த வலியைக் குறைத்து செயல்பாட்டை மீட்டமைப்பதாகும்.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உங்கள் கைக்கட்டு எட்டு சிறிய எலும்புகளைக் கொண்டுள்ளது, அவை கார்பல்ஸ் என்று அழைக்கப்படுகின்றன. உங்கள் கைக்கு வலிமையும் நெகிழ்வுத்தன்மையும் அளிக்கும் வகையில் அவை இரண்டு வரிசைகளில் அடுக்கப்பட்டுள்ளன. கியூனோபெக்ஸ் நோயில், இந்த எலும்புகளில் ஒன்றான லியூனேட் (lunate), அதன் இரத்த ஓட்டத்தை இழக்கிறது. இரத்தம் இல்லாமல், எலும்பு திசு சிதைவடையத் தொடங்குகிறது. இந்த செயல்முறை அவாஸ்குலர் நெக்ரோசிஸ் (avascular necrosis) என்று அழைக்கப்படுகிறது.

எலும்பு சிதைவடையும் போது, அது தனது வலிமையை இழக்கிறது. அது உங்கள் இயக்கங்களின் தினசரி சுமையைத் தாங்க முடியாது. காலப்போக்கில், லியூனேட் மென்மையாகி சரிந்து விடும். இந்த சரிவு, உங்கள் கைக்கட்டில் உள்ள மற்ற எலும்புகள் ஒன்றுக்கொன்று எவ்வாறு நகர்கின்றன என்பதை மாற்றுகிறது. மென்மையான நழுவு இயக்கம் கடினமாகவும் ஒழுங்கற்றதாகவும் மாறுகிறது.

இந்த கட்டமைப்பு மாற்றம் உங்கள் முக்கிய அறிகுறிகளை உருவாக்குகிறது. சரியாக இல்லாத எலும்புகள் ஒன்றுக்கொன்று உராய்ந்து, வலி மற்றும் கடுமையை உருவாக்குகின்றன. உங்கள் கைக்கட்டை நகர்த்தும் போது உங்களுக்கு ஒரு அரைக்கும் உணர்வு இருக்கலாம். நிலைத்தன்மை இல்லாமல் போவதால், உங்கள் பிடிப்பு பலவீனமாகவும் இருக்கலாம். உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணி, இது வெறும் மேற்பரப்பு அழிவு அல்ல. இது மூட்டு மையத்திற்குள் ஆழமான கட்டமைப்பு பிழைப்பு என்று விளக்குகிறார்.

கார்பல் வரிசையில் சமநிலையை மீட்டமைப்பதன் மூலம் நாங்கள் இதைக் கையாளுகிறோம். மேம்பட்ட நிலைகளில், சேதமடைந்த லியூனேட்டை நீக்கலாம். பின்னர் நாங்கள் தசைநார் பிடிப்புகள் அல்லது இணைப்பு நுட்பங்களைப் பயன்படுத்தி மீதமுள்ள எலும்புகளை நிலைப்படுத்துகிறோம். இந்த செயல்முறைகள் proximal carpal வரிசையின் ஒருங்கிணைப்பை மீட்டமைக்க உதவுகின்றன. இது உங்கள் கைக்கட்டு மீண்டும் மென்மையாக நகர உதவுகிறது.

இளம் நோயாளிகளுக்கு, சிதைவடையும் எலும்பை ஆதரிக்க நாங்கள் எலும்பு பிடிப்புகளைப் பயன்படுத்துவோம். இது சரிவைத் தடுத்து, இயக்கத்தைப் பாதுகாக்கலாம். சில

சந்தர்ப்பங்களில், லியூனேட்டின் மீதான அழுத்தத்தைக் குறைக்க radius எலும்பை சுருக்குவோம். இந்த எளிய சரிசெய்தல், 75% நோயாளிகளில் பத்து ஆண்டுகள் வரை முடிவுகளை மேம்படுத்தலாம்.

எங்கள் இலக்கை எப்போதும் உங்கள் மீதமுள்ள ஆரோக்கியமான மூட்டு மேற்பரப்புகளைப் பாதுகாப்பதாக வைத்திருக்கிறோம். சீரமைப்பைச் சரிசெய்வதன் மூலம், மென் எலும்பு மீதான அசாதாரண மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறோம். இது மேலும் மூட்டு அழற்சியைத் தடுக்க உதவுகிறது. உங்கள் வயது மற்றும் செயல்பாட்டு நிலையைப் பொறுத்து ஒவ்வொரு திட்டத்தையும் நாங்கள் வடிவமைக்கிறோம். தற்காலிக தீர்வு அல்லது நிலையான மறுசீரமைப்பு தேவைப்பட்டாலும், செயல்பாட்டை மீட்டமைத்து வலியைத் தவிர்க்க நாங்கள் முயற்சிக்கிறோம்.

இதற்கு நாங்கள் என்ன செய்யலாம்

மேற்கு மாவட்ட தனியார் மருத்துவமனையில் ஒரு மேல் உறுப்பு அறுவை சிகிச்சை நிபுணரான டாக்டர் கிரென் ஹிர்பரா, உங்கள் நிலையின் கட்டத்துடன் சிகிச்சையை பொருத்தி, எங்கள் கிளினிக்கில் இந்த பிரச்சனையை அணுகுகிறார். நோயாளிகள் ஜிபி அல்லது இயற்பு சிகிச்சை நிபுணரின் பரிந்துரையின் மூலம் எங்கள் கிளினிக்கை அடைகிறார்கள். ஒரு கிளினிக் மதிப்பீடு நோயறிதலை உறுதிப்படுத்துகிறது. சிதைவு அல்லது நீண்ட கால பிரச்சினைகளுக்கு, நாங்கள் பொதுவாக முதலில் செயல்பாடு அற்ற சிகிச்சையை முயற்சிக்கிறோம். கட்டமைப்பு அல்லது திடீர் பிரச்சினைகளுக்கு, அறுவை சிகிச்சை உடனடியாக பரிந்துரைக்கப்படலாம்.

நீங்கள் தன்னாட்சி மேலாண்மை மற்றும் இயற்பு சிகிச்சையுடன் தொடங்கலாம். செயல்பாட்டு மாற்றம் மணிக்கட்டின் மீதான அழுத்தத்தை குறைக்க உதவுகிறது. இயற்பு சிகிச்சை இயக்கத்தை பராமரிக்க மற்றும் சுற்றியுள்ள தசைகளை வலுப்படுத்த முயற்சிக்கிறது. தினசரி பணிகளின் போது மணிக்கட்டை ஆதரிக்க கட்டு அல்லது சப்போர்ட் பயன்படுத்தலாம். மேலும் படிநிலைகளை கருத்தில் கொள்வதற்கு முன், இது உங்கள் வலியை குறைக்கிறது மற்றும் செயல்பாட்டை மேம்படுத்துகிறது என்று பார்க்க, இந்த அணுகுமுறையை ஒரு நியாயமான முயற்சியாக கொடுக்க நாங்கள் பொதுவாக பரிந்துரைக்கிறோம்.

மருத்துவ மேலாண்மை அறிகுறிகளை கட்டுப்படுத்துவதில் கவனம் செலுத்துகிறது. வலி மருந்துகள் மற்றும் எதிர்ப்பு வீக்கங்கள் வசதியை நிர்வகிக்க உதவலாம். குறிப்பாக கொர்ட்டிசோன் போன்ற செல்கள், ஒரு வரையறுக்கப்பட்ட காலத்திற்கு வீக்கம் மற்றும் வலியை குறைக்கலாம். சந்தை உடல்நலத்தை ஆதரிக்க ஹையலுரோனிக் அமிலம் அல்லது பிளேட்டெட்-ரிக் பிளாஸ்மா (PRP) செல்கள் சில சமயங்களில் கருதப்படுகின்றன, இருப்பினும் பயனின் கால அளவு மாறுபடுகிறது. நோய் எவ்வாறு முன்னேறுகிறது என்பதை நாங்கள் கண்காணிக்கும் போது, உங்களை வசதியாக வைத்திருக்க இந்த விருப்பங்கள் முயற்சிக்கின்றன.

கட்டுப்பாட்டு சிகிச்சை போதுமான மேம்பாட்டை தரவில்லை அல்லது நோய் முன்னேறிய நிலையில் இருந்தால் அறுவை சிகிச்சை கருதப்படுகிறது. எங்கள் இலக்கு வலியை குறைத்து மணிக்கட்டின் செயல்பாட்டை பராமரிப்பதாகும். எலும்புக்கு சுமை குறைக்கும்

செயல்முறைகளிலிருந்து நிலைத்தன்மைக்காக சந்தைகளை இணைக்கும் செயல்முறைகள் வரை விருப்பங்கள் உள்ளன. உங்கள் கட்டம் மற்றும் இலக்குகளின் அடிப்படையில், குறிப்பிட்ட அறுவை சிகிச்சை விருப்பத்தை உங்களுடன் விவாதிக்கிறோம், அறுவை சிகிச்சை என்னவென்று மற்றும் மீட்பின் போது என்ன எதிர்பார்க்க வேண்டும் என்பதை நீங்கள் புரிந்து கொள்வதை உறுதி செய்கிறோம்.

எதிர்பார்க்க வேண்டியவை

கியென்போக்ஸ் நோய் என்பது ஒரு சிறிய கைப்பிடி எலும்பிற்கான இரத்த ஓட்டம் குறைவதால், அது பலவீனமடைந்து சரிந்து போகும் ஒரு நிலையாகும். இந்த செயல்முறை பொதுவாக முன்னேறக்கூடியது, அதாவது சிகிச்சை இல்லாமல் விடப்பட்டால், நேரத்துடன் இது மோசமடையும். மேம்பட்ட நிலைகளில், இந்த நோய் கைப்பிடியில் பரவலான அழுத்தம் மற்றும் தேய்மான ஆர்த்ரைட்டை ஏற்படுத்தலாம். இந்த நிலையின் இயற்கையான வரலாறு முழுமையாக கணிப்பிட முடியாததால், குறுக்கீட்டிற்கான சரியான நேரத்தை தீர்மானிக்க உங்கள் மருத்துவர் உங்கள் முன்னேற்றத்தை நெருக்கமாக கண்காணிப்பார்.

சிகிச்சை இல்லாமல், அறிகுறிகள் தொடர்ந்து நிலைநிறுத்தப்படலாம் மற்றும் படிப்படியாக தீவிரமடையலாம். இருப்பினும், பொருத்தமான மேலாண்மையுடன், குறிப்பிடத்தக்க நிவாரணம் சாத்தியமாகும். இளம் நோயாளிகளுக்கு, எலும்பு மறுசீரமைப்பு போன்ற நடைமுறைகள் குறுகிய காலத்தில் அறிகுறிகள் மற்றும் எக்ஸ்-ரேவில் கைப்பிடியின் தோற்றம் இரண்டிலும் மேம்பாட்டை ஏற்படுத்தும். மேலும் மேம்பட்ட சரிவுடன் அதிக வயது மக்களுக்கு, குறிப்பிட்ட எலும்புகளை ஒன்றாக இணைத்தல் அல்லது சேதமடைந்த எலும்பை அகற்றுதல் போன்ற விருப்பங்கள் நீண்ட கால நன்மைகளை வழங்க வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன. இந்த அணுகுமுறைகள் நோயின் முன்னேற்றத்தை நிறுத்தி, செயல்பாட்டைப் பாதுகாப்பதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளன.

நன்றாக மேலாண்மை செய்யப்படும் போது, பல நோயாளிகள் குறிப்பிடத்தக்க மேம்பாடுகளை அனுபவிக்கிறார்கள். உதாரணமாக, கைப்பிடி எலும்பின் நீளத்தை சரிசெய்யும் ஒரு நடைமுறையான ரேடியல் ஷார்ட்னிங் ஆஸ்டியோடோமி, அறிகுறிகளுடன் கூடிய நோய் உள்ள நோயாளிகளில் 75% பேருக்கு பத்து ஆண்டு மேம்பாட்டை வழங்குகிறது. லூனேட் அகற்றத்துடன் ஸ்கேஃபோகேபிடேட் ஆர்த்ரோடெசிஸ் போன்ற மற்ற நடைமுறைகள், சராசரியாக 10.7 ஆண்டுகளுக்கு வலியை குறிப்பிடத்தக்க அளவில் குறைத்து, திருப்திகரமான பிடிப்பு சக்தியை பராமரிப்பதை காட்டியுள்ளன. மேம்பட்ட நிலைகளில் கூட, கார்பல்-ஸ்பேரிங் சர்ஜரிகள் பயனுள்ளதாக இருக்கலாம், மற்றும் கார்பல்-ஸ்பேரிங் சர்ஜரிகள் பயனுள்ளதாக இருக்கலாம், மற்றும் ஸ்ப்ரோக்ஸிமல் ரோ கார்பெக்டோமி பத்து ஆண்டுகளுக்கு கைப்பிடியின் இயக்க வரம்பு மற்றும் சக்தியை பராமரிப்பதற்கான நிலையான விருப்பமாக உள்ளது.

ஒரு ஆண்டு அல்லது அதற்கு மேல் நோயின் எக்ஸ்-ரே முன்னேற்றம் சிகிச்சை தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டதைப் பொருட்படுத்தாமல் சராசரியாக மிகக் குறைவாக இருக்கும் என்பதை குறிப்பிடுவது முக்கியம். இதன் பொருள், அடிப்படை கட்டமைப்பு மாற்றங்கள் மெதுவாக இருந்தாலும், நாம் முதன்மையாக மேம்படுத்த விரும்புவது கிளினிக்கல் அறிகுறிகள் - வலி மற்றும் கடினத்தன்மை போன்றவை. உங்கள் குறிப்பிட்ட நோய்

நிலையை பொறுத்து, மருத்துவர் திட்டத்தை வடிவமைப்பார், நீண்ட கால வசதி மற்றும் செயல்பாட்டிற்கான மிகவும் யதார்த்தமான வாய்ப்பை வழங்கும் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட பாதையை உறுதி செய்வார்.

யாரிடம் செல்ல வேண்டும்

கியென்போக் நோய் என்பது கைக்கட்டு எலும்புகளைப் பாதிக்கும் ஒரு அரிதான நிலை. இது காலப்போக்கில் மோசமடையலாம், மேலும் மேம்பட்ட கட்டு மாற்றங்களுக்கு வழிவகுக்கலாம். துல்லியமான காரணம் சிக்கலானதாகவும், நபருக்கு நபர் வேறுபடலாம் என்பதால், ஆரம்ப மதிப்பீடு அறிகுறிகளை நிர்வகிக்க உதவுகிறது. ஓய்வு எடுத்துக்கொண்டாலும் மேம்படாத தொடர்ச்சியான வலி இருந்தால் உங்கள் பொது மருத்துவரை (GP) அணுகவும். பலவீனம், நிலைத்தன்மை இன்மை, அல்லது உங்கள் கைக்கட்டு பூட்டப்படுவது அல்லது தளர்வடைவது போன்றவை தெரிந்தால் நிபுணர் மறுமதிப்பீட்டிற்கு கேளுங்கள். அறிகுறிகள் உங்கள் தூக்கம் அல்லது வேலையை பாதித்தால், அல்லது வலி திடீரென மோசமடைந்தால் உதவியை நாடுங்கள். ஆரம்ப மதிப்பீடு உங்கள் குறிப்பிட்ட நிலைக்கு சிறந்த வழியை தீர்மானிக்க உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணருக்கு அனுமதி அளிக்கிறது.