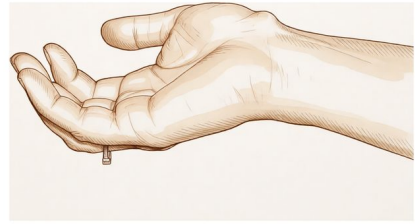


Mga Ganglion sa Pulso

Isang ganglion sa pulso: isang makinis, domo-hugis na bursa na puno ng likido na tumataas sa likod ng pulso mula sa kasukasan sa ilalim nito.

GEMalone / Wikimedia Commons, CC BY 3.0



Ang pahinang ito ay isinalin ng makina at hindi pa nasusuri ng isang doktor. Ang **bersyong Ingles** ang siyang opisyal.

Ano ang nararamdaman mo

Maaaring mapansin mo ang pamamaga sa iyong pulso. Karaniwan itong malambot at maaaring magbago ang laki. Kung ang pamamaga ay nasa likod ng iyong pulso, maaaring maranasan mo ang sakit doon. Ang mga babaeng may ganitong uri ng ganglion ay pinakamadalas na makaranas ng sakit na nananatili pagkatapos ng operasyon. Maaaring lumala ang sakit kapag gumagalaw ang iyong pulso.

Kung ang pamamaga ay nasa palad na bahagi ng iyong pulso, maaaring magmukha itong mahigpit na banda. Maaari itong makaharang sa iyong daliri. Maaaring maranasan mo ang pakiramdam ng pag-click o pag-lock kapag yumuyuko ang iyong daliri. Parang trigger finger ang pakiramdam. Maaaring mahirapan kang hawakan ang mga bagay o mag-type nang komportable.

Maaaring maging mahirap ang mga gawain sa araw-araw. Ang pag-abot sa likod upang isara ang bra ay maaaring masaktan. Ang pagtutukoy ng damit ay maaaring maging awkward kung itutuwid nito ang balat sa itaas ng pamamaga. Ang pagtulog sa gilid ng iyong apektadong pulso ay maaaring makagambala sa iyong pahinga. Kung ang iyong trabaho o mga libangan ay nangangailangan ng makapangyarihang pag-yuko ng iyong pulso pabalik, may malaking panganib ka para sa patuloy na sakit at limitadong galaw pagkatapos ng paggamot.

Ang mga bata ay madalas na may pamamaga sa likod ng pulso. Mas malaki ang posibilidad na ito ay mangyari sa mga batang babae kaysa sa mga batang lalaki. Para sa mga bata na wala pang 10 taong gulang, karaniwang nasa palad na bahagi ang pamamaga. Sa karamihan ng mga kaso, nawawala ang mga pamamagang ito sa sarili sa loob ng 12 hanggang 18 buwan. Hindi mo kailangan ng regular na X-ray upang suriin ito, dahil bihira nitong baguhin ang paraan ng iyong doktor sa paggamot.

Kung hindi nawawala ang pamamaga o nagdudulot ng sakit, maaaring imungkahi ng iyong doktor na subaybayan ito sa loob ng humigit-kumulang 2 buwan. Makakatulong ang paggamit ng splint. Kung ito ay mananatili, ang operasyon ay isang pagpipilian. Tinatanggal ng operasyon ang pamamaga at malaki ang

pagbabawas ng mga sintomas. Mababa ang tsansang bumalik ang pamamaga pagkatapos ng operasyon. Ang arthroscopy, na gumagamit ng maliliit na kamera, ay isang ligtas at epektibong paraan upang alisin ang mga pamamaga sa likod ng pulso.

Iwasan ang mga paggamot na nag-i-inject ng mga thickening agents sa pamamaga. Maaari itong magdulot ng seryosong pinsala, kabilang ang pinsala sa radial artery. Kung kailangan mo ng MRI upang kumpirmahin ang diagnosis, ito ay maaasahan. Tama nitong matukoy ang pamamaga sa 83% ng mga kaso kapag inihahambing sa mga natuklasan sa operasyon.

Ano ang nangyayari talaga

Ang ganglion ay isang sac na puno ng likido na bumubuo malapit sa iyong wrist joint o tendons. Isipin ito bilang isang maliit na water balloon na tumatagas mula sa joint lining. Ang joint capsule ay ang matibay na sleeve na nag-iingat sa mga buto ng iyong wrist at pinapanatili ang lubricating fluid sa tamang posisyon. Minsan, humihina o napuputol ang lining na ito, na nagpapahintulot sa likido na pumasa at bumuo ng bulto.

Maaari mong mapansin ang bultong ito sa itaas (dorsal) o sa ilalim (volar) ng iyong wrist. Mas malaki ang posibilidad na magkaroon ng volar wrist ganglion ang mga kababaihan, anuman ang edad o military status. Kung mayroon kang pediatric ganglions, karaniwan itong nakakaapekto sa dorsal wrist at may pagkakaiba-iba sa kasarian na nakikita sa mga babaeng pasyente. Ang mga pediatric ganglions sa kamay ay may mas mataas na rate ng resolusyon kumpara sa mga ganglions sa wrist.

Ang likido sa loob ay makapal at parang jelly, katulad ng lubricant na tumutulong sa iyong tendons na dumulas nang maayos. Kapag lumaki ang sac na ito, maaari itong pindutin ang mga kalapit na nerves o structures. Ang presyur na ito ang kadalasang sanhi ng iyong sakit o paghihigpit sa iyong galaw. Ang mga pasyente na may wrist hyperlaxity ay may predisposyon sa pagbuo ng mga ganglion. Ibig sabihin, kung ang iyong mga joints ay natural na mas maluwag, maaari kang mas madaling magkaroon ng pagbuo ng mga cyst na ito.

Maaaring gamitin ng iyong surgeon ang magnetic resonance imaging upang suriin ang sakit sa wrist kapag ang angkop na pulse sequence ay ginamit. Ang scan na ito ay nagbibigay ng malinaw, non-invasive na tingin sa mga soft tissues. Gayunpaman, ang karaniwang paggawa ng wrist radiography ay hindi cost-effective sa proseso ng pagtatasa at paggawa ng desisyon sa paggamot para sa mga pasyente na may wrist ganglion dahil sa mababang prevalence ng mga therapeutically significant na findings. Karamihan sa mga MRI sa wrist sa isang pediatric institution ay inorder para sa sakit sa wrist, na tumutulong sa iyong doktor na makita kung saan eksaktong nagmumula ang likido.

Ang pag-unawa sa pinagmulan ng bulto ay tumutulong magpaliwanag kung bakit ang ilang mga paggamot ay mas epektibo kaysa sa iba. Dahil ang sac ay konektado sa joint, ang simpleng pag-drain nito ay madalas na nagdulot ng pagpuno muli nito. Ito ang dahilan kung bakit pinag-uusapan ng iyong surgeon ang mga opsyon tulad ng observation, splinting, o surgical excision batay sa iyong tiyak na sintomas at istilo ng buhay.

Ano ang maaari naming gawin dito

Maaari kang magsimula sa pamamagitan ng pagmamasid sa bula at pagpapahinga nito. Ito ay tinatawag na expectant management. Epektibo ito para sa maraming tao, lalo na sa mga bata. Sa mga batang wala pang 10 taong gulang, 69% hanggang 79% ng mga cyst na ito ay nawawala nang sarili sa loob ng 12-18 buwan. Maaaring imungkahi ng iyong surgeon ang paggamit ng splint upang panatilihin tahimik ang iyong pulso. Tumutulong ito upang bawasan ang iritasyon. Karamihan sa mga pediatric hand and wrist ganglions ay nalulutas lamang sa pamamagitan ng observasyon o paggamit ng splint. Dapat mong bigyan ang pamamaraang ito ng hindi bababa sa dalawang buwan upang ito ay maging epektibo. Kung masakit ang cyst o hindi ito bumababa, tatalakayin namin ang ibang mga opsyon.

Hindi namin karaniwang ina-order ang X-rays para sa kondisyong ito. Bihirang nagbabago ang paraan ng paggamot sa iyo dahil bihirang nagpapakita ito ng mga makabuluhang resulta. Kung mayroon kang sakit, maaaring magreseta ang iyong surgeon ng anti-inflammatory medication. Tumutulong ang mga gamot na ito upang pababain ang pamamaga at bawasan ang hindi komportableng pakiramdam. Hindi nila tinatangal ang cyst, ngunit ginagawa nilang mas komportable ang pang-araw-araw na buhay. May ilang pasyente ang nakakakuha ng ginhawa sa pamamagitan ng paggamit ng splint sa araw o gabi. Binabawasan nito ang galaw at nagpapababa ng stress sa kasukasan. Iwasan namin ang pag-inject ng mga sangkap tulad ng sclerosants sa cyst. Itinigil ang gawaing ito dahil maaari itong magdulot ng malubhang pinsala, tulad ng pinsala sa radial artery sa iyong pulso.

Isinasalang-alang ang operasyon kung patuloy na masakit ang cyst matapos na mabigo ang conservative care. Ito rin ay isang opsyon kung bumalik ang bula pagkatapos ng unang paggamot. Ang surgical excision ay malaki ang pagbaba ng mga sintomas at mababa ang rate ng pagbabalik ng cyst. Karamihan sa mga pasyente ay nagsasabi ng mataas na kasiyahan pagkatapos ng proseso. Pipiliin ng iyong surgeon sa pagitan ng open surgery o arthroscopic surgery (gamit ang maliliit na camera). Mas mababa ang tsansang bumalik ang cyst sa open surgery kumpara sa ibang mga paraan. Gayunpaman, kung ang iyong trabaho o mga libangan ay nangangailangan ng malakas na wrist extension, maaaring harapin mo ang malaking risk ng natitirang sakit o functional limits pagkatapos ng open excision. Ang arthroscopic treatment ay isang ligtas at epektibong alternatibo, bagama't nangangailangan ito ng partikular na kasanayan sa surgery. Tatalakayin namin ang iyong mga tiyak na risk at benepisyo bago desisyunin ang pinakamainam na landas para sa iyo.

Ano ang inaasahan

Ang iyong prognosis ay nakadepende sa malaking bahagi sa iyong edad at lokasyon ng cyst. Kung ikaw ay isang bata na may edad na mas mababa sa 10, malamang na nasa palmar na bahagi ng iyong pulso ang cyst. Sa kaso na ito, madalas itong gumagaling nang sarili. Mga 69% hanggang 79% ng mga cyst na ito ay nawawala sa loob ng 12 hanggang 18 buwan nang walang anumang paggamot. Maaaring imungkahi ng iyong surgeon na pindutin ito nang maigi o gumamit ng splint.

Para sa mga matatanda, karaniwang nasa dorsal na bahagi ng pulso ang cyst. Bihirang gumagaling ang mga ito nang walang tulong. Mga 40% ng mga ganglion sa pulso ay nagbabawas ng laki sa unang anim na taon pagkatapos mong makita ang hand surgeon. Gayunpaman, karamihan sa mga cyst ay hindi nawawala nang

lubusan nang sarili. Kung pipiliin mong hayaan ito, maaaring maranasan ang patuloy na kahirapan o isang kitang-kitang buntong-hininga.

Kung desisyonin ang paggamot, ang surgical removal ay malaki ang pagbaba ng iyong mga sintomas. Karamihan sa mga pasyente ay nag-ulat ng mataas na kasiyahan sa mga resulta. Ang pagkakataon na bumalik ang cyst pagkatapos ng surgery ay mababa, sa mga 10%. Ito ay mas maganda kaysa sa pagtatangka na i-drain ito gamit ang karayom, na madalas na nagdudulot ng pagbabalik ng cyst.

Maging alerto na may ilang mga salik na maaaring makaapekto sa iyong paggaling. Kung ikaw ay babaeng may sakit sa paligid ng cyst bago ang surgery, mas malamang na mayroon kang ilang residual na sakit pagkatapos. Bukod dito, kung ang iyong trabaho o mga libangan ay nangangailangan ng makapangyarihang pagbend ng iyong pulso pabalik, mayroon kang mas mataas na panganib ng pangmatagalang sakit o limitadong galaw pagkatapos ng open surgery. Tatalakayin ng iyong surgeon ang mga panganib na ito sa iyo upang masiguro ang pinakamahusay na resulta para sa iyong partikular na pamumuhay.

Kailan kumonsulta sa doktor

Humingi ng pagsusuri ng espesyalista kung mayroon kang patuloy na sakit na hindi gumagaling kahit pahinga. Maghanap ng medikal na alagaan kung mapapansin mo ang kahinaan o kawalan ng katatagan sa iyong pulso. Pumunta sa doktor kung ang iyong pulso ay nakakabit o nawawalan ng lakas habang ginagamit. Humingi ng tulong din kung ang mga sintomas ay nakakaapekto sa iyong pagtulog o trabaho. Humingi ng pagsusuri kung mayroon kang biglaang paglala ng iyong kondisyon. Maaaring itakda ng iyong surgeon kung ang ganglion ay nangangailangan ng paggamot o kung ang pagmamasid ang pinakamainam. Ang maagang pagsusuri ay tumutulong upang maiwasan ang mga komplikasyon at siguraduhing makakuha ka ng angkop na alagaan para sa iyong partikular na sitwasyon.