

हाथ, कलाई और उंगलियों पर गांठें और गांठें

अधिकांश हाथ और कलाई के गांठ सौम्य होते हैं। गैंग्लियन सिस्ट सबसे आम हैं, लेकिन कोई भी नया गांठ जांच के लायक है।

Kieran Hirpara © ① ④ 4.0



यह पृष्ठ मशीन द्वारा अनूदित है और अभी तक किसी चिकित्सक द्वारा जाँचा नहीं गया है। **अंग्रेज़ी संस्करण** ही आधिकारिक है।

आप क्या महसूस कर रहे हैं

आपके हाथ, कलाई या उंगली पर एक गांठ अक्सर एक गैंग्लियन होती है। यह एक तरल पदार्थ से भरी थैली है जो एक जोड़ या स्नायु के पास बढ़ती है। यह कठोर या नरम महसूस हो सकता है, और यह आकार में बदल सकता है। कुछ गांठों में दर्द होता है। दूसरों को बिल्कुल भी दर्द नहीं होता।

जहां गांठ बैठता है आप क्या नोटिस आकार. जब आप अपनी कलाई को पीछे की ओर मोड़ते हैं या कुर्सी से उठने के लिए अपने हाथ पर झुकते हैं तो आपकी कलाई के पीछे एक गांठ में दर्द हो सकता है। आपकी कलाई की हथेली की ओर एक गांठ आस-पास की संरचनाओं पर दबाव डाल सकती है और पकड़ने में असुविधा का कारण बन सकती है। उंगली में एक गांठ, मध्य जोड़ के पास, जब आप उस उंगली को मोड़ते हैं, तो उसे पकड़ या अवरुद्ध कर सकती है, जिससे बटन, ज़िप और पेन पकड़ना निराशाजनक हो जाता है।

हाथ का प्रयोग करने के बाद दर्द अक्सर बढ़ जाता है। भारी उठाना, बार-बार पकड़ना या टाइपिंग का एक लंबा दिन इसे और भी खराब कर सकता है। आराम आमतौर पर इसे सुलझाता है। कुछ लोग रात में या सुबह सबसे पहले गांठ को नोटिस करते हैं, जब हाथ घंटों तक स्थिर रहता है।

रोजमर्रा के काम-काज अजीब हो सकते हैं। दरवाज़े के हैंडल को मोड़ना, शॉपिंग बैग उठाना, कपड़े निकालना या कॉफी का कप पकड़ना सब कुछ गांठ को खींच सकता है। यदि गांठ एक उंगली में एक नस के पास बैठती है, तो उस उंगली को सीधा करना कठोर या धीमा महसूस कर सकता है।

इस तरह के अधिकांश गांठ हानिरहित होते हैं। कुछ अपने आप सिकुड़ जाते हैं या गायब हो जाते हैं, खासकर बच्चों में। 10 वर्ष से कम उम्र के बच्चों में, गैंग्लियन आमतौर पर कलाई के हथेली की ओर होते हैं, और 69% से 79% 12 से 18 महीनों के भीतर अपने आप दूर हो जाते हैं।

आपको इलाज में जल्दबाजी करने की ज़रूरत नहीं है। देखें कि कुछ हफ्तों में गांठ कैसे व्यवहार करती है। ध्यान दें कि यह कब दर्द करता है, क्या इसे बदतर बनाता है और क्या यह बढ़ता है। यह इतिहास आपके डॉक्टर को यह पता लगाने में मदद करता है कि गांठ क्या है और अगर कुछ भी है, तो इसके बारे में क्या करना है।

वास्तव में क्या हो रहा है

एक गैंग्लियन तब शुरू होता है जब आस-पास के जोड़ या टेंडन शीट (एक टनेल जो एक टेंडन का मार्गदर्शन करता है, जैसे एक पुली रस्सी का मार्गदर्शन करती है) से तरल पदार्थ एक कमजोर स्थान के माध्यम से बाहर धकेलता है और त्वचा के नीचे इकट्ठा होता है। इसे घने, जेली-जैसे तरल पदार्थ के एक छोटे गुब्बारे के रूप में सोचें जो एक झंझरी पर बैठा है। गुब्बारा स्वयं हानिरहित है, लेकिन यह जगह लेता है। यही कारण है कि कलाई या उंगली को मोड़ने पर कड़ा या अवरुद्ध महसूस किया जा सकता है, और यही कारण है कि हाथ का उपयोग करने के बाद गांठ में दर्द हो सकता है।

गुब्बारा कहाँ बैठता है यह मायने रखता है। कलाई के पीछे एक गैंग्लियन छोटी हड्डियों और जोड़ों के करीब है जो कलाई को मोड़ने और मुड़ने देता है। हथेली की ओर एक तंत्रिकाओं और रक्त वाहिकाओं के पास बैठता है, इसलिए यह बढ़ते हुए उन पर दबाव डाल सकता है। उंगली में एक गैंग्लियन अक्सर एक स्नायु आवरण के बगल में बनता है, यही कारण है कि उस उंगली को सीधा या झुकाना पकड़ सकता है।

हर गांठ गैंग्लियन नहीं होती। कुछ गांठें त्वचा के नीचे फैटी वृद्धि होती हैं, जो आमतौर पर नरम और धीमी गति से बढ़ती हैं। अन्य हड्डी या स्नायु अस्तर से उगते हैं, और ये अधिक दृढ़ महसूस कर सकते हैं। प्रभावित उंगली की एक विस्तृत जांच से टेंडन शीट में एक गैंग्लियन, एक ट्रिगर डिजिट (एक उंगली जो क्लिक करती है या लॉक होती है) और डुप्यूट्रिन रोग (हथेली में ऊतक का एक तंग होना जो उंगलियों को अपनी ओर खींचता है) के बीच अंतर बताने में मदद मिलती है।

बच्चों में, ये गांठ अलग तरह से व्यवहार करते हैं। हाथ पर गैंग्लियंस कलाई पर गैंग्लियंस की तुलना में अधिक बार चले जाते हैं, और 10 वर्ष से कम उम्र के अधिकांश लोग सर्जरी के बजाय सरल निगरानी के साथ अच्छा करते हैं।

गांठ आमतौर पर खतरनाक नहीं होती है। लेकिन यह बढ़ सकता है, आस-पास की संरचनाओं पर दबाव डाल सकता है या दर्द जारी रख सकता है, और यह तब होता है जब उपचार चर्चा के लायक हो जाता है।

हम इसके बारे में क्या कर सकते हैं

कई गांठें बिना किसी उपचार के ठीक हो जाती हैं। यदि आपका गांठ छोटा है और दर्दनाक नहीं है, तो देखना और इंतजार करना एक उचित पहला कदम है। एक स्प्लिंट एक दर्दनाक कलाई या उंगली को आराम दे सकता है और गांठ पर बोझ को कम कर सकता है। जब आप प्रतीक्षा कर रहे हों तो हाथ को कठोर होने से बचाता है। कुछ गांठें अपने आप सिकुड़ जाती हैं या गायब हो जाती हैं, इसलिए कुछ और निर्णय लेने से पहले कुछ हफ्तों के लिए सरल उपायों को निष्पक्ष रूप से दें।

यदि गांठ में दर्द होता है, तो विरोधी भड़काऊ गोलियां या जेल दर्द को शांत कर सकते हैं। ये दवाएं सूजन और दर्द को कम करती हैं। एक कोर्टिसोन इंजेक्शन भी गांठ के आसपास के ऊतक में सूजन को कम कर सकता है। कुछ गांठों के लिए, एक सुई के साथ द्रव निकालना एक विकल्प है। इसे आकांक्षा कहते हैं। यह अक्सर गांठ को जल्दी से समतल कर देता है, हालांकि गांठें बाद में फिर से भर सकती हैं। कलाई की पीठ पर गैंग्लियन के लिए, सर्जरी पर विचार करने से पहले कम से कम एक आकांक्षा की कोशिश करना एक समझदार दृष्टिकोण है।

यदि कोई गांठ बढ़ती रहती है, दर्द करती रहती है या किसी तंत्रिका पर दबाव डालती है, तो यह मूल्यांकन के लायक है। आपका डॉक्टर गांठ की जांच करेगा और यह देखने के लिए स्कैन की व्यवस्था कर सकता है कि यह क्या बना है और यह कहाँ बैठता है। कुछ गांठें गांठ नहीं होती हैं। कलाई के पीछे एक ठोस गांठ पहनने और आंसू गठिया से एक अस्थि स्पूल हो सकता है, और ये आमतौर पर पहले सर्जरी के बिना इलाज किया जाता है, स्प्लिंटिंग, विरोधी भड़काऊ और लक्षित इंजेक्शन के साथ। गैंग्लियन के लिए, सर्जरी का उद्देश्य पूरे गांठ को उसके डंठल के साथ हटाना है, छोटी नली जो इसे जोड़ से जोड़ती है, क्योंकि उस कनेक्शन को पीछे छोड़ने से गांठ के वापस आने की संभावना अधिक होती है। कुछ प्रक्रियाएं संयुक्त के अंदर एक छोटे से कैमरे का उपयोग करके छोटे चीरों के माध्यम से की जाती हैं, जिसका अर्थ है कि आसपास के ऊतक को कम काटना।

सही विकल्प इस बात पर निर्भर करता है कि गांठ क्या है, यह कहाँ स्थित है और यह आपको कितना परेशान करती है। अपने नोट्स लाओ जब यह दर्द होता है और क्या इसे बदतर बनाता है। यह इतिहास, एक परीक्षा के साथ, आपको और आपके डॉक्टर को यह तय करने में मदद करेगा कि क्या आपके लिए गांठ को देखना, निकालना, इंजेक्ट करना या निकालना सबसे समझ में आता है।

क्या उम्मीद करें

हाथ और कलाई पर अधिकतर गांठें हानिरहित होती हैं, और कई बिना उपचार के ठीक हो जाती हैं। कुछ अपने आप सिकुड़ जाते हैं या गायब हो जाते हैं, खासकर बच्चों में। अन्य समान आकार के रहते हैं या महीनों में आते और जाते हैं। यदि आपके हाथ का प्रयोग करने के बाद आपके गांठ में दर्द होता है, तो आराम और सरल उपाय अक्सर इसे कुछ हफ्तों में शांत कर देते हैं।

यदि गांठ को सुई से निकाला जाए, तो यह अक्सर जल्दी सपाट हो जाती है। गैंग्लियंस बाद में फिर से भर सकते हैं, यही कारण है कि सर्जरी से पहले कम से कम एक नाली का प्रयास करना कलाई के पीछे की गांठ के लिए एक समझदार दृष्टिकोण है। यदि सर्जरी से पूरे गांठ को इसके तने के साथ हटा दिया जाता है, तो इसके वापस आने की संभावना कम होती है। उस संबंध को पीछे छोड़ने से पुनरावृत्ति की संभावना बढ़ जाती है।

कुछ गांठें गांठ नहीं होती हैं। कलाई की पीठ पर एक ठोस गांठ थकान और आंसू के गठिया से हड्डी का स्पूल हो सकता है। इन स्पोर्स को आमतौर पर पहले सर्जरी के बिना प्रबंधित किया जाता है, लेकिन उनके लिए सर्जरी के बाद भी, लक्षण जारी रह सकते हैं। इससे पहले कि आप कुछ भी तय करें, यह जानना आवश्यक है।

यदि गांठ टेंडन अस्तर में सूजन के कारण होती है, जैसा कि गठिया के कुछ रूपों के साथ होता है, तो दृष्टिकोण अंतर्निहित स्थिति को नियंत्रण में लाने पर निर्भर करता है। स्प्रिंटिंग से दर्द कम हो सकता है। सूजन वाले ऊतक में लक्षित इंजेक्शन एक ही प्रभावित क्षेत्र के लिए गोलियों की तुलना में बेहतर काम करता है। सूजन वाली अस्तर को हटाने से दर्द कम हो सकता है और टेंडन की रक्षा हो सकती है, और अच्छी चिकित्सा उपचार के बावजूद 6 सप्ताह या उससे अधिक समय तक सूजन रहने पर इस पर विचार करने का कारण हो सकता है।

वसा वृद्धि और अन्य नरम ऊतक गांठों के लिए, गांठ को पूरी तरह से हटाने से आमतौर पर इसके कारण होने वाले लक्षण समाप्त हो जाते हैं। इनमें से कुछ गांठें फिर से उग सकती हैं यदि कोई ऊतक पीछे रह जाता है, तो पूर्ण निष्कासन मायने रखता है।

गांठ जो भी हो, लक्ष्य एक हाथ है जो आपके लिए काम करता है। कुछ लोगों को बिल्कुल भी उपचार की आवश्यकता नहीं होती है। दूसरों को वहां पहुंचने के लिए एक स्प्रिंट, एक इंजेक्शन या सर्जरी की आवश्यकता होती है। आपका डॉक्टर आपको बताएगा कि आपके विशिष्ट गांठ के लिए क्या संभावना है जब वे जानते हैं कि यह क्या है।

किसी से कब मिलना है

अधिकांश गांठें हानिरहित होती हैं, लेकिन कुछ संकेतों का मतलब है कि यह जांच के लिए समय है। यदि कोई गांठ तेजी से बढ़ती है, दर्दनाक हो जाती है, या किसी भी तरह से बदलती है, तो अपने चिकित्सक से मिलें। यदि सूखा होने के बाद गांठ वापस आती रहती है, या यदि यह एक तंत्रिका पर दबाव डालती है और आपकी उंगलियों में सुन्नता, झुनझुनी या कमजोरी का कारण बनती है, तो एक विशेषज्ञ की समीक्षा के लिए पूछें। यदि आपका हाथ गर्म, लाल और सूजन के साथ फैलने वाली लाली बन जाता है, या यदि आपको बुखार हो जाता है, तो आपातकालीन विभाग में जाएं, क्योंकि ये उसी दिन देखभाल की आवश्यकता वाले संक्रमण का संकेत दे सकते हैं। आपकी उंगलियों में अचानक सुन्नता, रंग परिवर्तन या ठंड लगना भी तत्काल मूल्यांकन की आवश्यकता है। यदि कोई गांठ को नरम और गतिशील होने के बजाय कठोर और स्थिर लगती है, तो एक विशेषज्ञ की समीक्षा के लिए कहें ताकि इसकी सही पहचान की जा सके।