

बेकर की सिस्ट

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

एक बेकर सिस्ट तरल पदार्थ की एक जेब है जो आपके घुटने के पीछे बनती है। आप आमतौर पर इसे अपने घुटने के पीछे एक गांठ या पूर्णता की भावना के रूप में नोटिस करेंगे, कभी-कभी अपने बछड़े में नीचे तक पहुंचते हैं। यह तंग महसूस हो सकता है, खासकर जब आप घुटने को पूरी तरह से झुकाते या सीधा करते हैं।

यह गांठ अक्सर गतिविधि के बाद अधिक ध्यान देने योग्य हो जाती है, और यह रात में या जब आप पहली बार खड़े होते हैं तो दर्द हो सकता है। गहराई से कुचलना, घुटने टेकना, या पहाड़ी से नीचे चलना असुविधा को बढ़ा सकता है। कुछ लोगों को लगता है कि सूजन आराम के साथ कम हो जाती है और अपने पैरों पर होने के बाद फिर से लौट आती है।

वयस्कों में, यह द्रव संचय अपने आप में लगभग कभी भी समस्या नहीं है। यह आमतौर पर घुटने के जोड़ के अंदर कुछ होने की ओर इशारा करता है, अक्सर मेनिस्कस में एक आंसू, जो हड्डियों के बीच उपास्थि का रबड़ पैड है। यह अंतर्निहित समस्या है जो अक्सर दर्द का कारण बनती है, न कि केवल सिस्ट।

रोजमर्रा की ज़िंदगी व्यावहारिक तरीकों से प्रभावित हो सकती है। जूते और मोजे पहनने के लिए झुकना असहज हो सकता है। एक कम कुर्सी से उठना, फर्श से कुछ उठाने के लिए झुकना, या बगीचे में घुटने टेकना सभी अजीब हो सकते हैं। यदि सिस्ट बड़ा हो जाता है, तो आपके बछड़े में दबाव आपके घुटने को पूरी तरह से मोड़ना या आराम से चलना मुश्किल बना सकता है।

एक सिस्ट कभी-कभी लीक या फट सकता है। अगर ऐसा होता है, तरल पदार्थ बछड़े में फैलता है और अचानक सूजन और दर्द का कारण बन सकता है जो एक ऐंठन की तरह महसूस करता है। यदि आपका बछड़ा गर्म हो जाता है, बहुत सूजन हो जाती है, या आपके द्वारा किए गए किसी भी काम के अनुपात से अधिक दर्दनाक हो जाता है, तो तुरंत चिकित्सा सहायता लें।

घुटने के पीछे के अधिकांश सिस्ट इस तरह से व्यवहार करते हैं, लेकिन हर गांठ एक ही बात नहीं है। अन्य कारण मौजूद हैं, और स्कैन का उपयोग उन्हें अलग करने के लिए किया जाता है। एमआरआई स्कैन, जो घुटने के अंदर की विस्तृत तस्वीरें लेता है, आम तौर पर पसंद किया जाता है क्योंकि यह सिस्ट और जोड़ के भीतर किसी भी समस्या दोनों को दिखाता है।

वास्तव में क्या हो रहा है

अपने घुटने के जोड़ को एक सील की गई जगह के रूप में सोचें जो एक पतली, फिसलन वाली फिल्म से ढकी हुई है जो तरल पदार्थ बनाती है। यह तरल पदार्थ जोड़ को सुचारू रूप से फिसलने देता है। जब घुटने के अंदर कुछ जलन होती है, जैसे कि एक फटे मेनिस्कस,

तो अस्तर अतिरिक्त तरल पदार्थ बनाता है। जोड़ के पास यह सब रखने के लिए कहीं नहीं है, इसलिए इसमें से कुछ घुटने के पीछे एक छोटे से प्राकृतिक अंतराल के माध्यम से बाहर निकलता है और वहां एक छोटे से बैग में इकट्ठा होता है। वह थैली उस गांठ में सूज जाती है जिसे आप महसूस कर सकते हैं। यह एक तरफा वाल्व की तरह काम करता है: तरल पदार्थ अंदर धकेल सकता है, लेकिन यह आसानी से बाहर नहीं धकेल सकता।

बैग स्वयं आपके शरीर रचना का एक सामान्य हिस्सा है। हम में से अधिकांश के पास घुटने के पीछे एक होता है, जो जोड़ को हिलाने वाली दो नसों के बीच होता है। यह केवल एक समस्या बन जाता है जब यह भर जाता है और खिंचाव। तो सिस्ट वास्तव में एक दूत है। यह आपको बता रहा है कि अंदर का जोड़ दुखी है, और अकेले गांठ का इलाज करने से आमतौर पर चीजें ठीक नहीं होती हैं, क्योंकि वाल्व खुला रहता है और तरल पदार्थ आता रहता है।

यही कारण है कि आपके द्वारा महसूस किया जाने वाला दर्द और जकड़न केवल गांठ के आकार के बारे में नहीं है। वे उसी स्रोत से आते हैं जो इसे भरता है: जोड़ के अंदर पहनने या आंसू। जब उस अंतर्निहित समस्या को सुलझा लिया जाता है, तो सिस्ट अक्सर अपने आप सिकुड़ जाता है या गायब हो जाता है, बिना किसी के इसे छूने के।

बच्चे एक अलग कहानी है। बच्चों में, ये सिस्ट आमतौर पर संयुक्त के अंदर किसी भी समस्या से जुड़े नहीं होते हैं, और वे लगभग हमेशा समय दिए जाने पर अपने आप दूर हो जाते हैं।

हम इसके बारे में क्या कर सकते हैं

मेटर प्राइवेट हॉस्पिटल रॉकहैम्पटन के एक ऑर्थोपेडिक सर्जन डॉ. किरण हिरपारा, आपकी स्थिति के अनुरूप कम से कम आक्रामक विकल्पों से शुरू करते हैं। मरीजों को आम तौर पर उनके जीपी द्वारा हमारे क्लिनिक में भेजा जाता है; यदि एक फिजियोथेरेपिस्ट ने सुझाव दिया है कि आप हमें देखें, तो आपको मेडिकेयर छूट के लिए पात्र होने के लिए अपने जीपी से एक रेफरल की आवश्यकता होगी। आपकी नियुक्ति पर हम एक इतिहास लेते हैं, आपके घुटने की जांच करते हैं, और स्कैन की व्यवस्था करते हैं जहां उन्हें यह पता लगाने की आवश्यकता होती है कि क्या हो रहा है।

चूंकि बेकर सिस्ट आमतौर पर जोड़ के अंदर समस्या का संकेत होता है, इसलिए उपचार वहां से शुरू होता है। हम आमतौर पर पहले गैर-ऑपरेटिव देखभाल की कोशिश करते हैं। इसका मतलब है कि घुटने को उत्तेजित करने वाली गतिविधियों को बदलना, और फिजियोथेरेपी, जो आपके घुटने में ताकत और आंदोलन पर काम करती है और इसका उद्देश्य उस जलन को दूर करना है जो सिस्ट को भर रही है। इसे कई हफ्तों तक निष्पक्ष रूप से चलाएं। कुछ सिस्ट तब सिकुड़ जाते हैं जब उनके नीचे का जोड़ ठीक हो जाता है, बिना किसी के ऑपरेशन के।

यदि सरल उपाय पर्याप्त नहीं हैं, तो अगला कदम चाबी के छेद की सर्जरी है, जिसे आर्थ्रोस्कोपी कहा जाता है। सर्जन एक छोटे से कैमरे का उपयोग करके छोटे कटौती के माध्यम से आपके घुटने के अंदर देखता है, समस्या को पाता है जो सिस्ट को खिला रहा है, और इसका इलाज करता है। इसका मतलब यह हो सकता है कि एक फटे मेनिस्कस को ट्रिम करना या क्षतिग्रस्त उपास्थि को चिकना करना। सिस्ट को एक ही समय में ड्रेनेज या साफ किया जा सकता है, अक्सर घुटने के पीछे एक छोटे से अतिरिक्त उद्घाटन के माध्यम से। जब संयुक्त समस्या को इस तरह ठीक किया जाता है, तो आमतौर पर सिस्ट बस जाता है और शायद ही कभी वापस आता है। एक बड़े कट के माध्यम से खुली सर्जरी की तुलना में, कीहोल उपचार का अर्थ है छोटे घाव, कम रक्तस्राव, एक छोटा ऑपरेशन, और प्लास्टर की आवश्यकता नहीं।

खुली सर्जरी उन सिस्टों के लिए रखी जाती है जो बड़े होते हैं, घुटने के पीछे गहरे बैठते हैं, या कीहोल उपचार के बावजूद वापस आते रहते हैं। सर्जन घुटने के पीछे या अंदर की ओर एक कट के माध्यम से सिस्ट को हटा देता है। यह तरीका सुरक्षित और सीधा है, और यह इस तरह से किया जाता है जो उस क्षेत्र से गुजरने वाली नसों और रक्त वाहिकाओं की रक्षा करता है।

हम बात करेंगे कि हमने आपके स्कैन में क्या पाया है, प्रत्येक विकल्प में क्या शामिल है, और हम आपके मामले में क्या सलाह देंगे। सर्जरी एक साझा निर्णय है, और आपको दिन पर निर्णय नहीं लेना है।

क्या उम्मीद करें

अधिकांश वयस्कों के लिए, बेकर का सिस्ट अपने आप नहीं जाता है जबकि संयुक्त के अंदर की समस्या इसे उत्तेजित करती रहती है। नॉन-ऑपरेटिव देखभाल अकेले अक्सर अपर्याप्त होती है। गांठ थोड़ी देर के लिए सिकुड़ सकती है और फिर से भर सकती है, क्योंकि तरल पदार्थ उस एकतरफा वाल्व के माध्यम से बहता रहता है। यदि अंतर्निहित संयुक्त समस्या का अच्छी तरह से इलाज किया जाता है, तो आमतौर पर सिस्ट बस जाता है और शायद ही कभी वापस आता है।

यदि आपके पास कीहोल ट्रीटमेंट है, तो लक्ष्य यह तय करना है कि क्या सिस्ट को खिला रहा है। जब यह किया जाता है, तो आमतौर पर सिस्ट गायब हो जाता है या सिकुड़ जाता है, और कभी-कभी इसके बचे हुए हिस्से को समय के साथ आपके शरीर द्वारा अवशोषित कर लिया जाता है। घाव आमतौर पर आसानी से ठीक हो जाता है। कीहोल उपचार एक अपेक्षाकृत सीधी प्रक्रिया है, और जो लोग इसे करते हैं वे परिणाम के साथ अच्छे आराम की रिपोर्ट करते हैं और सिस्ट की वापसी की कम संभावना होती है।

आपका सर्जन आपके साथ ईमानदारी से होगा कि सर्जरी क्या कर सकती है और क्या नहीं कर सकती है। संयुक्त का इलाज किए बिना, सिस्ट को अकेले निकालना, अधिकांश लोगों के लिए स्थायी समाधान नहीं है। गांठ वापस आती है। यही कारण है कि उपचार घुटने के अंदर पर ध्यान केंद्रित करता है, न कि केवल इसके पीछे की गांठ पर।

इसके बारे में जानने लायक ट्रेड-ऑफ्स हैं। सिस्ट की दीवार को साफ करने के साथ-साथ इसे सूखने से सिस्ट के पूरी तरह से ठीक होने की अधिक संभावना होती है, लेकिन इसमें थोड़ा अधिक समय लगता है और अकेले सूखने की तुलना में जटिलताओं की कुछ अधिक संभावना होती है। आपका सर्जन आपके स्कैन के आधार पर आपके साथ इस पर विचार करेगा।

एक दुर्लभ लेकिन गंभीर बात के लिए सावधान रहें: यदि एक सिस्ट फट जाता है और आप रक्त-पतला दवा ले रहे हैं, तो आपके बछड़े में तरल पदार्थ का पता लगाना वहां दबाव बढ़ा सकता है और मांसपेशियों को नुकसान पहुंचा सकता है। यदि आपका बछड़ा गर्म हो जाता है, बहुत सूजन हो जाती है, या आपके द्वारा किए गए किसी भी काम के अनुपात से अधिक दर्दनाक हो जाता है, तो तुरंत चिकित्सा सहायता लें।

किसी से कब मिलना है

यदि आपको अपने घुटने के पीछे एक गांठ दिखाई देती है जो बढ़ती रहती है, या यदि आपके पास लगातार सूजन और असुविधा है जो आराम नहीं करती है, तो अपने चिकित्सक से मिलें। घुटने के पीछे की सिस्ट वाले वयस्कों में अक्सर जोड़ के अंदर ही समस्या होती है, जैसे कि मेनिस्कस फटा हुआ होता है, इसलिए केवल गांठ के बजाय घुटने की जांच करवाना उचित है।

यदि कई हफ्तों के बाद सरल उपायों से मदद नहीं मिली है, या क्या हो रहा है यह पता लगाने के लिए स्कैन की आवश्यकता है, तो एक विशेषज्ञ की समीक्षा के लिए पूछें। एमआरआई स्कैन सामान्य विकल्प है, क्योंकि यह गठिया और जोड़ के अंदर किसी भी समस्या दोनों को दिखाता है।

आपातकालीन विभाग में जाएं यदि आपका बछड़ा गर्म हो जाता है, बहुत सूजन हो जाती है, या आपके द्वारा किए गए किसी भी चीज़ के अनुपात से दर्दनाक हो जाता है, खासकर यदि आप रक्त-पतला करने वाली दवा लेते हैं। एक फट गया सिस्ट बछड़े में दबाव बढ़ा सकता है और मांसपेशियों को नुकसान पहुंचा सकता है, और इसके लिए उसी दिन मूल्यांकन की आवश्यकता होती है।