

# ਹੱਥ, ਮੁੜੀ ਅਤੇ ਉਂਗਲਾਂ 'ਤੇ ਗੱਠੇ ਅਤੇ ਉਭਾਰ

ਹੱਥ ਅਤੇ ਮੁੜੀ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਗੁੱਛੇ ਨੁਕਸਾਨਹੀਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਗੈਂਗਲੀਅਨ ਸਿਸਟ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਹਨ, ਪਰ ਕੋਈ ਵੀ ਨਵਾਂ ਗੁੱਛਾ ਜਾਂਚ ਲਈ ਯੋਗ ਹੈ।

Kieran Hirpara © ① ② ③ 4.0



ਇਹ ਪੰਨਾ ਮਸ਼ੀਨ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਹਾਲੇ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂਚਿਆ ਨਹੀਂ ਗਿਆ। **ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸੰਸਕਰਣ** ਹੀ ਅਧਿਕਾਰਤ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਜਾਂ ਮੁੜੀ 'ਤੇ ਨਵਾਂ ਗੁੱਛਾ ਮਿਲਣਾ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਹੈ, ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ **ਸੁਭਾਵਿਕ** ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਭਾਵ ਕੈਂਸਰ ਨਹੀਂ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਛੋਟੀ ਗਿਣਤੀ ਦੇ ਆਮ, ਬੇਨਤੀ ਵਾਲੇ ਵਾਧੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਅਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੇਖਣ ਵਾਲੇ ਗੁੱਛਿਆਂ, ਹਰੇਕ ਦਾ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿੱਥੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗੁੱਛੇ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਜਲਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨਵਾਂ ਗੁੱਛਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਹੱਥ ਦੇ ਸਰਜਨ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ ਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਦਰਦ ਨਾ ਕਰੇ।

## ਗੈਂਗਲੀਅਨ ਸਿਸਟ (ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਸੋਜ)

**ਗੈਂਗਲੀਅਨ ਸਿਸਟ** ਹੱਥ ਅਤੇ ਮੁੜੀ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਸੋਜ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਸਮਤਲ, ਗੋਲਾਕਾਰ ਸੋਜ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਮੋਟੇ, ਸਾਫ਼ ਜੈਲੀ ਨਾਲ ਭਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਨੇੜਲੇ ਜੋੜ ਜਾਂ ਟੈਂਡਨ ਸ਼ੀਥ ਤੋਂ ਲੀਕ ਹੋਈ ਹੈ। ਗੈਂਗਲੀਅਨ ਅਕਸਰ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲਦੇ ਹਨ, ਗਤੀਵਿਧੀ ਨਾਲ ਦਰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਗਾਇਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਟਾਰਚ ਨੂੰ ਇਸ 'ਤੇ ਦਬਾਉਣ ਨਾਲ ਇਹ ਅਕਸਰ ਚਮਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਠੋਸ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਕੁਝ ਆਮ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ:

- **ਮੁੜੀ ਦੇ ਪਿੱਛੇ** (ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਥਾਂ) ਅਤੇ **ਮੁੜੀ ਦੇ ਅੱਗੇ** ਉਂਗਲੀ ਦੇ ਪਾਸੇ।
- **ਉਂਗਲੀ ਦੇ ਅਧਾਰ** 'ਤੇ ਹਥੇਲੀ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ, ਇੱਕ ਛੋਟੀ, ਮਜ਼ਬੂਤ "ਬੀਜ" ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜੋ ਸੁੱਕੀ ਮਟਰ ਦੇ ਦਾਣੇ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਟੈਂਡਨ ਸ਼ੀਥ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਗੈਂਗਲੀਅਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇੱਕ ਦਰਦਨਾਕ ਹੈ ਜਾਂ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਤਾਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਸੂਈ ਨਾਲ ਖਾਲੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਇਹ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ), ਜਾਂ ਸਿਸਟ ਨੂੰ ਸਰਜਰੀ ਦੁਆਰਾ ਹਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। **ਮੁੜੀ ਦੇ ਗੈਂਗਲੀਅਨ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ** ਅਤੇ ਉਂਗਲੀ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਛੋਟੇ **ਫਲੈਕਸਰ ਟੈਂਡਨ ਸ਼ੀਥ ਗੈਂਗਲੀਅਨ** ਦੇਖੋ।

# ਟੈਂਡਨ ਸ਼ੀਥ ਦਾ ਜਾਇੰਟ ਸੈੱਲ ਟਿਊਮਰ

**ਟੈਂਡਨ ਸ਼ੀਥ ਦਾ ਜਾਇੰਟ ਸੈੱਲ ਟਿਊਮਰ** ਹੱਥ ਦੀ ਦੂਜੀ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਗੱਠ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਸਖ਼ਤ, ਰਬੜ ਵਰਗਾ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਣ ਵਾਲਾ ਗੰਢ ਹੈ, ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੋੜ ਦੇ ਨੇੜੇ ਉਂਗਲ ਜਾਂ ਅੰਗੂਠੇ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸੁਭਾਵਿਕ (benign) ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗੈਂਗਲੀਓਨ ਤੋਂ ਇਹ ਵੱਖਰਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਠੋਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸਲਈ ਇਸ ਵਿੱਚ ਰੌਸ਼ਨੀ ਨਹੀਂ ਚਮਕਦੀ, ਅਤੇ ਕੱਢਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। **ਟੈਂਡਨ ਸ਼ੀਥ ਦਾ ਜਾਇੰਟ ਸੈੱਲ ਟਿਊਮਰ** ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਸਮਰਪਿਤ ਪੰਨਾ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।

## ਲਿਪੋਮਾ (ਚਰਬੀ ਦਾ ਗੁੱਠ)

**ਲਿਪੋਮਾ** ਆਮ ਚਰਬੀ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਇੱਕ ਨਰਮ, ਨਰਮਾ, ਧੀਮੀ ਗਤੀ ਨਾਲ ਵਧਣ ਵਾਲਾ ਗੁੱਠ ਹੈ। ਇਹ ਨੁਕਸਾਨਹੀਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਹਥੇਲੀ ਜਾਂ ਬਾਹ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਲਿਪੋਮਾ ਸਿਰਫ਼ ਛੱਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਤਦ ਹੀ ਹਟਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੇ ਇਹ ਵੱਡਾ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਅਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਬਣ ਜਾਵੇ, ਜਾਂ ਘੱਟ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਨੇੜਲੀ ਨਸ ਦਬਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁੰਨਤਾ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ।

## ਮਿਊਕਸ ਸਿਸਟ (ਉਂਗਲੀ ਦੇ ਅੰਤਿਮ ਜੋੜ ਦੇ ਉੱਪਰ)

**ਮਿਊਕਸ ਸਿਸਟ** ਉਂਗਲੀ ਦੇ **ਅੰਤਿਮ ਜੋੜ** (ਨੱਖ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜੇ ਵਾਲਾ ਜੋੜ) ਦੇ ਉੱਪਰ ਬਣਨ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਸਿਸਟ ਹੈ। ਇਹ ਉਸ ਜੋੜ ਵਿੱਚ ਘਸਾਅ-ਸੰਬੰਧੀ ਗੱਠੀਆਂ (wear-and-tear arthritis) ਨਾਲ ਗੂੜ੍ਹਾ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਇਸਲਈ ਇਹ ਉਮਰ ਨਾਲ ਵੱਧ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਵਧਣ ਨਾਲ ਇਸ ਉੱਪਰਲੀ ਚਮੜੀ ਪਤਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨੱਖ ਦੇ ਤਲ (nail bed) ਦਬਾਅ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਨੱਖ ਵਿੱਚ ਲੰਬਵਤ ਖੱਚ ਜਾਂ ਚੋਟੀ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਿਊਕਸ ਸਿਸਟ ਦੀ ਅਕਸਰ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਇਸ ਉੱਪਰਲੀ ਚਮੜੀ ਟੁੱਟ ਰਹੀ ਹੋਵੇ, ਇਹ ਲਗਾਤਾਰ ਰਿਸ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਇਹ ਦਰਦਨਾਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਟਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ **ਮਿਊਕਸ ਸਿਸਟ** ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

## ਕਾਰਪਲ ਬੇਸਿੰਗ (ਕਮਾਨ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਹੱਡੀ ਦਾ ਇੱਕ ਗੁੱਠਾ)

**ਕਾਰਪਲ ਬੇਸਿੰਗ** ਕਮਾਨ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਇੱਕ ਸਖ਼ਤ ਅਤੇ ਸਥਿਰ ਗੁੱਠਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਤਰਜਨੀ ਅਤੇ ਮੱਧਮਾ ਅੰਗੂਠਿਆਂ ਦੀਆਂ ਲੰਬੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਕਮਾਨ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਘਸਾਅ-ਪੁਰਾਣੇ ਜੋੜ ਤੋਂ ਨਿਕਲੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਸਿਪ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਗੈਂਗਲੀਓਨ ਵਾਂਗ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹਿੱਲਦਾ ਜਾਂ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲਦਾ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੁਕਸਾਨਹੀਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਇੱਕ ਸਖ਼ਤੀ ਨਾਲ ਜੜ੍ਹਿਆ ਹੋਇਆ ਹੱਡੀ ਦਾ ਗੁੱਠਾ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

## ਘੱਟ ਸਧਾਰਨ ਕਾਰਨ

ਹੋਰ, ਘੱਟ ਸਧਾਰਨ ਗੁੱਠੀਆਂ ਵਿੱਚ **ਐਪੀਡਰਮੋਇਡ ਇਨਕਲੂਜ਼ਨ ਸਿਸਟ** (ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਕਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਸਤਹ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਦਬ ਜਾਣ 'ਤੇ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ), ਨਸ ਜਾਂ ਖੂਨ ਦੀ ਨਾੜੀ ਤੋਂ ਉੱਭਰੇ ਗੁੱਠੇ, ਅਤੇ, ਦੁਰਲੱਭ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਵਾਧਾ ਜਿਸਦੀ ਤੁਰੰਤ ਮਾਹਰ ਧਿਆਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗੁੱਠੇ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਜਾਂਚਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

# ਕਦੋਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣਾ ਹੈ

---

ਹੱਥ ਅਤੇ ਮੁੜੀ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਗੁੱਛੇ (lumps) ਨੁਕਸਾਨਹੀਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਗੁੱਛਾ:

- ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਕੁਝ ਸੈਂਟੀਮੀਟਰਾਂ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਹੋਵੇ
- ਕਠੋਰ ਅਤੇ ਡੂੰਘੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ, ਬਜਾਏ ਇਸਦੇ ਕਿ ਇਹ ਆਜ਼ਾਦੀ ਨਾਲ ਚਲੇ
- ਆਰਾ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਦਰਦ ਕਰੇ, ਜਾਂ ਸੁੰਨਤਾ, ਚੁੰਝਣ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣੇ
- ਉਸ ਉੱਪਰ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਆਉਣ, ਜਾਂ ਖੂਨ ਵਗਣ ਜਾਂ ਟੁੱਟਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ
- ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਦੇ ਭਾਰ ਘਟਣ ਦੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਵੇ

ਭਾਵੇਂ ਗੁੱਛਾ ਬਿਨਾਂ ਦਰਦ ਦਾ ਹੋਵੇ, ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਜਾਂਚ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਸਕੈਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਪਛਾਣ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਗੁੱਛਾ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।