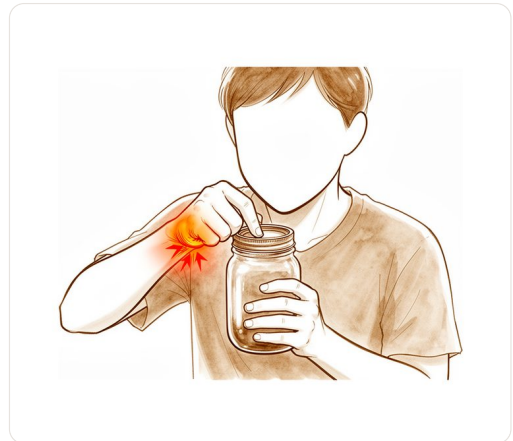


ਬੇਸਲ ਥੰਬ ਅਰਥਰਾਈਟਿਸ

ਉਂਗਲੀ ਦੇ ਮੂਲ 'ਤੇ ਗੱਠੀਆਂ (ਕਾਰਪੋਮੈਟਾਕਾਰਪਲ ਜੋੜ)।

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।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ

ਬੇਸਲ ਥੰਬ ਅਰਥਰਾਈਟਿਸ (Basal thumb arthritis) ਇੱਕ ਆਮ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਅੰਗੂਠੇ ਦੀ ਜੜ੍ਹ 'ਤੇ ਸਥਿਤ ਜੋੜ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਘਸਣ-ਪਿਸਣ ਵਾਲੀ ਅਰਥਰਾਈਟਿਸ ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਆਮ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਨੋਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਦਰਦ ਸਿਰਫ਼ ਸਤਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਜੋੜ ਦੇ ਅੰਦਰ ਡੂੰਘਾਈ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਫੜਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਚਾਬੀ ਘੁਮਾਉਣ ਜਾਂ ਜਾਰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਵਰਗੀਆਂ ਸਧਾਰਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਫੜਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਦਰਦ ਅਕਸਰ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਵੇਰ ਨੂੰ ਜਾਗਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਸਖ਼ਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਖ਼ਤੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਨਾਲ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੁਹਰਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸੌਣੇ ਜਾਂ ਸੌਣੇ ਰਹਿਣੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦਰਦ ਵਾਲੀ ਪਾਸੇ ਉਲਟੇ ਸੌਣ ਨਾਲ ਸੋਜ ਵਾਲੇ ਜੋੜ 'ਤੇ ਸਿੱਧਾ ਦਬਾਅ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੁਵਿਧਾ ਵਧ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਥਿਤੀ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਧੇਰੇ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਬਟਨ ਬੰਨ੍ਹਣ ਜਾਂ ਬਲਾਊਜ਼ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਧਕੇਲਣ ਵਰਗੀਆਂ ਬਾਰੀਕ ਮੋਟਰ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਭੁਗਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਿੱਛੇ ਜਾ ਕੇ ਬ੍ਰਾ ਬੰਨ੍ਹਣਾ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਰਦਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਫ਼ੋਨ ਜਾਂ ਕਾਫ਼ੀ ਦਾ ਕੱਪ ਫੜਨ ਨਾਲ ਅੰਗੂਠੇ ਦੀ ਜੜ੍ਹ 'ਤੇ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਾਰਜ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਸਥਿਰ ਫੜਨ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਰਥਰਾਈਟਿਕ ਜੋੜ ਹੁਣ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।

ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਦਰਦ ਅਤੇ ਸੋਜ ਆਮ ਲੱਛਣ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਇੱਕ ਲਗਾਤਾਰ ਹਲਕਾ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੋੜ ਸਪਰਸ਼ ਕਰਨ 'ਤੇ ਗਰਮ ਜਾਂ ਸੋਜਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਦਰਦ ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਇੱਕ ਸਪੱਸ਼ਟ ਸੰਕੇਤ ਹੈ ਕਿ ਜੋੜ 'ਤੇ ਤਣਾਅ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਨਿਦਾਨ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਇਤਿਹਾਸ ਨੂੰ ਸੁਣੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ। ਇਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਿਉਂ ਦਰਦਨਾਕ ਹਨ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਜਾਂ ਖਾਸ ਸਹਾਇਕ ਉਪਕਰਨ ਕਿਉਂ ਰਾਹਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਬੇਸਲ ਥੰਬ ਅਰਥਰਾਈਟਿਸ (Basal thumb arthritis) ਇੱਕ ਆਮ, ਪ੍ਰਗਤੀਸ਼ੀਲ ਘਸਾਅ-ਪਹਿਰਾਵੇ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਉਂਗਲੀ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਜੋੜ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁਠੀ ਨਾਲ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਸਿਰਿਆਂ ਨੂੰ ਢਕਣ ਵਾਲਾ ਚਿਕਨਾ ਕਾਰਟੀਲੇਜ ਘਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਲਗਾਤਾਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਸੋਜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਫੜਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਐਕਸ-ਰੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੱਡਾ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।

ਇਸ ਜੋੜ ਨੂੰ ਸਹੀ ਚਾਲ ਅਤੇ ਸਥਿਰਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲਿਗਾਮੈਂਟਸ ਅਤੇ ਟੈਂਡਨ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਰੱਸੀਆਂ ਵਾਂਗ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਜੋੜ ਦੀ ਬਣਤਰ ਬਦਲਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਥਿਰਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹੱਡੀਆਂ ਸ਼ਿਫਟ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਸਰਕ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਗਲਤ ਸੰਰੇਖਣ (misalignment) ਚਿੰਬੜਨ ਜਾਂ ਫੜਨ ਦੌਰਾਨ ਜੋੜ ਦੀ ਚਾਲ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਰਗੜ ਜੋੜ ਦੀ ਸਤਹ ਨੂੰ ਹੋਰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਇਸਦਾ ਨਿਦਾਨ ਸਧਾਰਨ ਇਤਿਹਾਸ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂਚ ਰਾਹੀਂ ਲਗਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਰਜਰੀ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਇਸ ਜੋੜ ਦੀ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਬਾਇਓਮੈਕੈਨਿਕਸ ਨੂੰ ਬਹਾਲ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਟ੍ਰੈਪੀਜ਼ੀਏਕਟੋਮੀ (Trapeziectomy) ਵਰਗੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਖਰਾਬ ਹੋਈ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਹਟਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੋਰ ਵਿਕਲਪ ਜੋੜ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਕਰਨ ਲਈ ਟੈਂਡਨ ਜਾਂ ਸਿੰਥੈਟਿਕ ਸਪੇਸਰ (synthetic spacers) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਇਲਾਜ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੋੜ ਦੀ ਚਾਲ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੱਡੀ ਦਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਸ਼ਿਫਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਅਕਸਰ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਮੁੱਖ ਲੱਕੜ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਹੱਥ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਬਹਾਲ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ

ਅਸੀਂ ਗੈਰ-ਸਰਜੀਕਲ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਉਂਗਲੀ ਦੇ ਮੂਲ ਵਿੱਚ ਘਸਾਅ-ਧਰਸਾਅ ਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਵਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਡੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਆਤਮ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਾ (physiotherapy) ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਭਾਵੀ ਉਪਾਅ ਸਰਜੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਹਮਲਾਵਰ ਵਿਕਲਪਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਿਆਂਯੁਕਤ ਪਰਖ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ, ਇਹ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਸਰਲ ਉਪਾਅ ਕਾਫ਼ੀ ਰਾਹਤ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਦਵਾਈ ਦੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਅਸੁਵਿਧਾ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਦਰਦ ਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸੋਜ-ਵਿਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਇੱਕ ਹੋਰ ਵਿਕਲਪ ਹਨ। ਕੋਰਟੀਸੋਨ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਸੀਮਿਤ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੋਜ ਅਤੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਿਆਲੂਰੋਨਿਕ ਐਸਿਡ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਜੋੜ ਨੂੰ ਲੁਬਰੀਕੇਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਲੇਟਲੈਟ-ਰਿਚ ਪਲਾਜ਼ਮਾ (PRP) ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਭਰਪੂਰ ਭਰਪੂਰੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਘਟਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਬੂਤ ਅਜੇ ਵੀ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਡੀ ਖਾਸ ਸਥਿਤੀ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ, ਜੇ ਕੋਈ ਹੈ, ਢੁਕਵਾਂ ਹੈ ਅਤੇ ਰਾਹਤ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰੇਗਾ।

ਸਰਜੀ ਸਿਰਫ਼ ਉਹਨਾਂ ਮਾਮਲਿਆਂ ਲਈ ਰਿਜ਼ਰਵ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਾਵੀ ਉਪਾਅ ਕਾਫ਼ੀ ਰਾਹਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਰਹੇ ਹਨ। ਸਰਜੀ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਦਰਦ ਦਾ ਸਰੋਤ ਹਟਾਉਣਾ ਅਤੇ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਬਹਾਲ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਆਮ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਟ੍ਰੈਪੀਜ਼ੀਏਕਟੋਮੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਘਸਿਆ ਹੱਡੀ ਹਟਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਬਹੁਤ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਕਲੀਨਿਕਲ ਨਤੀਜੇ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਲੋੜਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਜੋੜ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਜਾਂ ਫਿਊਜ਼ਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੁਧਾਰ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸਥਿਰ ਅਨੁਪਾਤ ਸਰਜੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ ਜਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਜੋਖਮ, ਫਾਇਦਿਆਂ ਅਤੇ ਉਮੀਦ ਕੀਤੇ ਰਿਕਵਰੀ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਸਰਜੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਕਦਮ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਉਮੀਦ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਬੇਸਲ ਥੰਬ ਅਰਥਰਾਈਟਿਸ (Basal thumb arthritis) ਇੱਕ ਆਮ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਖਰਾਬ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਪ੍ਰਗਤੀਸ਼ੀਲ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜ ਵਿੱਚ ਘਸਣ-ਪਸਣ ਦੇ ਬਦਲਾਅ ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਵਧਣ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਸੰਭਵਤ: ਨੋਟਿਸ ਕਰੋਗੇ ਕਿ ਲੱਛਣ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਨਾਲ ਧੀਰੇ-ਧੀਰੇ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹੈਂਡ ਥੈਰੇਪੀ (hand therapy) ਵਰਗੇ ਗੈਰ-ਸਰਜੀਕਲ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨਾਲ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਰਜੀ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਸਫ਼ਰ ਲੰਬਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਸਬੂਤ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਮਰੀਜ਼ ਥੈਰੇਪੀ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਉਂਦੇ, ਉਹ ਅਕਸਰ ਸਰਜੀ ਦੀ ਲੋੜ ਵਾਲੇ ਪੜਾਅ ਤੱਕ ਜਲਦੀ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਜੋੜ ਧੋਣ (joint washing) ਜਾਂ ਨਸਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਘੱਟ ਆਕ੍ਰਮਕ ਇਲਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਰਾਹਤ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦਾ ਦਰ ਘੱਟ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਛੋਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਵੱਡੀ ਸਰਜੀ ਲਈ ਇੱਕ ਹਲਕਾ ਵਿਕਲਪ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਸਰਜੀ ਸਹੀ ਰਸਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਬਹੁਤ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਰੀਜ਼ ਉੱਤਮ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਕਨੀਕ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੇਗਾ, ਭਾਵੇਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਘਸਿਆ ਹੋਇਆ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ, ਇੱਕ ਸਪੇਸਰ (spacer) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਜੋੜ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ। ਚੁਣੇ ਗਏ ਖਾਸ ਤਰੀਕੇ ਤੋਂ ਸੁਤੰਤਰ ਹੋ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੁਧਾਰ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਐਕਸ-ਰੇ (X-rays) 'ਤੇ ਕੁਝ ਬਦਲਾਅ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੋੜ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਲਕੀ ਸ਼ਿਫਟਿੰਗ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਰੇਡੀਓਗ੍ਰਾਫਿਕ ਬਦਲਾਅ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜੇ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੋਣ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਅਨੁਕੂਲ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਪਿਛਲੀ ਕੋਈ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੁਬਾਰਾ ਕਰਨੀ (revision) ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਪਲਬਧ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਵਿਕਲਪ ਉੱਚ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦਰਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਕਿ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਸੰਭਵ ਹਨ, ਆਧੁਨਿਕ ਤਕਨੀਕਾਂ ਨਾਲ ਗੰਭੀਰ ਮੁੱਦੇ ਸਾਪੇਖਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੱਟ ਹਨ। ਕੁਝ ਖਾਸ ਪੁਰਾਣੇ ਇਮਪਲਾਂਟਸ (implants) ਉੱਚ ਜਟਿਲਤਾ ਦਰਾਂ ਕਾਰਨ ਹੁਣ ਵਰਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਇੱਕ ਸਾਬਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਰਿਕਾਰਡ ਵਾਲੇ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਜਾਂ ਪਿਛਲੀ ਹੈਂਡ ਸਰਜੀ ਵਰਗੇ ਕਾਰਕ ਇਹ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਥਿਤੀ ਕਿਵੇਂ ਅੱਗੇ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਸਫਲ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਰੋਕਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ, ਉਚਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਾਪਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਘਟੇ ਹੋਏ ਦਰਦ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਸਧਾਰਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਦੋਂ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣਾ ਹੈ

ਬੇਸਲ ਥੰਬ ਅਰਥਰਾਈਟਿਸ ਇੱਕ ਆਮ, ਪ੍ਰਗਤੀਸ਼ੀਲ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀ ਨਿਰੰਤਰ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਘਟਦੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ (GP) ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਗੂਠੇ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਅਸਥਿਰਤਾ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਲਈ ਪੁੱਛੋ। ਲੌਕਿੰਗ ਜਾਂ ਫਿੱਕਾ ਪੈਣ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਵੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਜਾਂ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਲਓ। ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਵਾਧਾ ਕਾਰਰਵਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸਪਸ਼ਟ ਸੰਕੇਤ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਘਸਾਅ-ਪਹਿਨਾਅ ਦੇ ਬਦਲਾਅ ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਫੰਕਸ਼ਨਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਦਰਦ ਘੱਟ ਆਮ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਇਤਿਹਾਸ ਅਤੇ ਜਾਂਚ ਰਾਹੀਂ ਇਸਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਲਦੀ ਪਤਾ ਲੱਗਣਾ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਫ਼ੜਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਢੰਗ ਨਾਲ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।