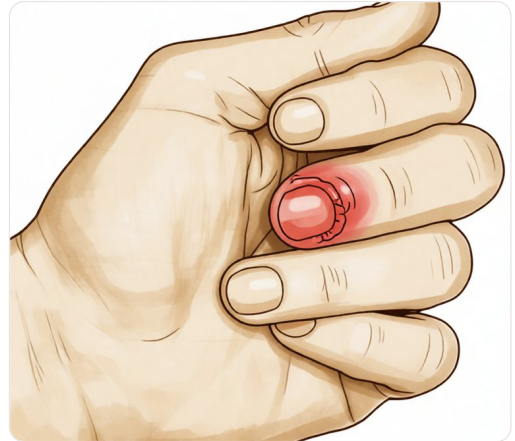


# ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਸੰਕਰਮਣਾਂ

ਸੈਲੂਲਾਈਟਿਸ ਵਾਲਾ ਹੱਥ — ਇੱਕ ਨਰਮ-ਬੁਣਤੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲਾਲੀ, ਸੋਜ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

Kieran Hirpara © ⓘ 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

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਸੋਜ, ਲਾਲੀ ਅਤੇ ਛੂਹਣ 'ਤੇ ਗਰਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦਰਦ ਅਕਸਰ ਅਚਾਨਕ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਸੰਕਰਮਣ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਵਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਡੂੰਘੀ ਚੀਕ ਜਾਂ ਧੜਕਣ ਵਾਲੇ ਅਹਿਸਾਸ ਵਰਗਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। ਮੁੱਠੀ ਬੰਦ ਕਰਨ ਜਾਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰਨ ਵਰਗੇ ਸਧਾਰਨ ਚਾਲਾਂ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਅਤੇ ਦਰਦਨਾਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪਹਿਲਾਂ ਆਸਾਨ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਹੁਣ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਿੱਛੇ ਹੱਥ ਪਹੁੰਚਾ ਕੇ ਬ੍ਰਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸ਼ਰਟ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਧਕਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਭਾਵੇਂ ਇੱਕ ਹਲਕੀ ਵਸਤੂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਫ਼ੀ ਦਾ ਕੱਪ, ਚੁੱਕਣ ਨਾਲ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਜਨ ਨੂੰ ਸੰਕਰਮਣ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਇੰਸੀਜ਼ਨ ਅਤੇ ਡ੍ਰੇਨੇਜ (incision and drainage) ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਰਜਰੀ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਖਾਸ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨਾਲ ਲੜਨ ਲਈ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਦਰਦ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਸਵੇਰ ਨੂੰ ਉੱਠਣ 'ਤੇ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੱਥ ਦੀ ਪਾਸੇ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਕਰਮਣ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲਣਗੇ। ਇਹ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਧਾਰਨ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

## ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੱਥ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਸੰਕਰਮਣ (acute hand infection) ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਤੁਹਾਡੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਧਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਚਾਅ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਸਰਗਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸੋਜ, ਲਾਲੀ ਅਤੇ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੰਕਰਮਣ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਦੇ ਸੰਕੀਰਨ ਖੇਤਰਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਬਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਜੇਕਰ ਤੁਰੰਤ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਬਣਤਰਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਇਨਸੀਜ਼ਨ ਐਂਡ ਡ੍ਰੇਨੇਜ (incision and drainage) ਨਾਮਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੰਕਰਮਿਤ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਅਤੇ ਪੁੱਜ (pus) ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦੇਣ ਲਈ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਕੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਦਮ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜਦੋਂ ਸੰਕਰਮਣ ਅੰਦਰ ਫਸਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਇਸ ਤੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ।

ਕ੍ਰੋਨੇਜ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਥੈਰੇਪੀ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਕਰਮਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੁਣੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਇਸ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸੰਕਰਮਣ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕੇ।

## ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ

ਹਲਕੀਆਂ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਚਾਲੂ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹਲਕੀਆਂ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ (physiotherapist) ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਚਾਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰੇਗਾ ਤਾਂ ਜਕ ਸਖ਼ਤੀ ਘਟਾਈ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਵਧਾਈ ਜਾ ਸਕੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਰਦ ਅਤੇ ਕਾਰਜਕੁਸ਼ਲਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਆਰਾਮ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਦਰਦ ਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸੋਜ-ਵਿਰੋਧੀ (anti-inflammatories) ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਸੋਜ ਘਟਾ ਕੇ ਅਤੇ ਦਰਦ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਸੋਜ ਨੂੰ ਹੋਰ ਠੰਢਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਰਟੀਸੋਨ ਜਾਂ ਹਾਇਯੂਰੋਨਿਕ ਐਸਿਡ ਦੀ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਰਾਹਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਸੰਭਾਵੀ ਦੇਖਭਾਲ ਆਪਣੀ ਸੀਮਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਕਰਮਣ (infection) ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਸਰਜਰੀ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਸੰਕਰਮਣ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਕੱਟ (incision) ਅਤੇ ਨਿਕਾਸੀ (drainage) ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਉਸ ਖਾਸ ਜੀਵਾਣੂ ਨੂੰ ਦਵਾਈ ਲਿਖੇਗਾ ਜੋ ਇਸਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸੰਕਰਮਣ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਦਖ਼ਲ ਅੰਦਾਜ਼ੀ ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਥੈਰੇਪੀ ਦੇ ਇਸ ਸੰਯੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

## ਕਦੋਂ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣਾ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅਜਿਹਾ ਦਰਦ ਹੈ ਜੋ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਘਟਦਾ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ (GP) ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਅਸਥਿਰਤਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਜ਼ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਲਈ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਥ ਅਚਾਨਕ ਫਸ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਢਹਿ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਮਦਦ ਲਓ। ਜੇਕਰ ਲੱਛਣ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਜਾਂ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਰਜਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਅਚਾਨਕ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਇਲਾਜ ਲਓ। ਤੇਜ਼ ਹੱਥ ਦੀਆਂ ਸੰਕਰਮਣਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਦਖ਼ਲ (ਜਿਸਨੂੰ ਇਨਸੀਜ਼ਨ ਅਤੇ ਡਰੇਨੇਜ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਸ ਸੰਕਰਮਣ ਲਈ ਢਾਲੇ ਗਏ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ।