

# கை மற்றும் கையில் மயக்கம் மற்றும் குறடடைப்பு

[பக்கம் 3-ன் படம்]

Kieran Hirpara © ① ④ 4.0



இந்தப் பக்கம் இயந்திரத்தால் மொழிபெயர்க்கப்பட்டது; இன்னும் மருத்துவரால் சரிபார்க்கப்படவில்லை. ஆங்கிலப் பதிப்பே அதிகாரப்பூர்வமானது.

## நீங்கள் என்ன உணர்கிறீர்கள்

உங்கள் கை மற்றும் கையில் நமைச்சல் அல்லது மயக்கம் ஏற்படுவதை நீங்கள் கவனிக்கலாம். இது பெரும்பாலும் உங்கள் உடலில் வேறு இடங்களில் அறுவை சிகிச்சைகள், கழுத்து இணைப்பு அல்லது தோள்பட்டை அறுவை சிகிச்சைகள் போன்றவற்றிற்குப் பிறகு நிகழ்கிறது. உணர்வு ஊசிகள் மற்றும் ஊசிகள் போன்றது அல்லது தொடுதல் இழப்பு போன்றது. இது உங்கள் விரல்களில் தொடங்கி உங்கள் கையில் செல்லக்கூடும்.

வலி பெரும்பாலும் இரவில் அல்லது நீங்கள் எழுந்திருக்கும்போது அதிகரிக்கும். அழுத்தம் நமைச்சலை மோசமாக்குவதால் உங்கள் பக்கத்தில் தூங்குவது உங்களுக்கு கடினமாக இருக்கலாம். அன்றாட பணிகள் கடினமாகிவிடும். உங்கள் முதுகுக்குப் பின்னால் அடைந்து ஒரு பிராவைப் பிணைப்பது சங்கடமாக இருக்கலாம். சட்டைக்குள் நுழைவது உங்கள் பிடியில் அச om கரியத்தை அல்லது பலவீனத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும். நீங்கள் அடிக்கடி விஷயங்களை வீழ்த்தலாம் அல்லது சட்டை பொத்தானை போடுவது போன்ற நுட்பமான இயக்கவியல் திறன்களுடன் போராடலாம்.

முழங்காலில் அன்னார் நரம்பு பிரச்சினைகள் போன்ற கடந்தகால நரம்பு பிரச்சினைகள் இருந்தால், நீங்கள் கார்பல் டன்னல் நோய்க்குறிக்கு அதிக ஆபத்தில் உள்ளீர்கள், குறிப்பாக முதல் இரண்டு ஆண்டுகளுக்குள். நரம்பு எவ்வளவு வீங்கிவிட்டது என்பதற்கு முடக்கம் அடிக்கடி பொருந்துகிறது. சில சந்தர்ப்பங்களில், அறிகுறிகள் ஓய்வு அல்லது அடிப்படை பராமரிப்புடன் மேம்படாது. கன்சர்வேடிவ் சிகிச்சைகள் தோல்வியுற்றால், உங்கள் மருத்துவர்

அறுவை சிகிச்சை விருப்பங்களைப் பற்றி விவாதிக்கலாம். பல நோயாளிகளுக்கு, அழுத்தமின்மை அறுவை சிகிச்சை கிட்டத்தட்ட 90% அறிகுறி தீர்வுக்கு வழிவகுக்கிறது.

உங்கள் மருத்துவர் உங்கள் நிலை உணர்வு மற்றும் தொடுதலை மதிப்பீடு செய்வார். இது உங்கள் அன்றாட வாழ்க்கையை எவ்வாறு பாதிக்கிறது என்பதைப் புரிந்துகொள்வதற்காக. எளிய செயல்களுக்கு கூடுதல் முயற்சி தேவைப்படுவதால் நீங்கள் விரக்தியடையக்கூடும். இந்த அறிகுறிகளைப் புரிந்துகொள்வது உங்கள் பராமரிப்புக் குழு உங்கள் சிகிச்சையைத் தனிப்பயனாக்க உதவுகிறது.

## உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

ஒரு நரம்பை உங்கள் மூளையிலிருந்து உங்கள் தசைகள் மற்றும் சருமத்திற்கு சமிக்கைகளை அனுப்பும் ஒரு மின் கம்பியைப் போல நினைத்துப் பாருங்கள். அந்த கம்பியில் ஏதாவது அழுத்தும்போது, சமிக்கைகள் தடுக்கப்படுகின்றன அல்லது சிதைக்கப்படுகின்றன. இது ஊசிகள் மற்றும் ஊசிகள், எரியும் அல்லது உணர்வு இழப்பு போன்ற விசித்திரமான உணர்வுகளை ஏற்படுத்துகிறது.

ஒரு பொதுவான காரணம் நடுத்தர நரம்பு சிக்கல் நரம்பியல் ஆகும். இது நடுத்தர நரம்பு உங்கள் கையின் வெவ்வேறு பகுதிகளில் சிக்கிக் கொள்ளும் ஒரு நிலை. ஒரு குறிப்பிட்ட வகை ப்ரோனட்டர் நோய்க்குறி என்று அழைக்கப்படுகிறது, அங்கு நரம்பு உங்கள் முழங்கைக்கு அருகில் சுருக்கப்படுகிறது. மற்றொரு நன்கு அறியப்பட்ட பிரச்சினை கார்பல் டன்னல் நோய்க்குறி ஆகும், அங்கு நரம்பு உங்கள் மணிக்கட்டில் அழுத்தப்படுகிறது. சில நேரங்களில், நீங்கள் இரட்டை சிக்கலைக் கொண்டிருக்கலாம், அதாவது உங்கள் முழங்கை மற்றும் உங்கள் மணிக்கட்டில் அன்னார் நரம்பு சுருக்கப்படுகிறது. இது சில நேரங்களில் இரட்டை நசுக்கல் நோய்க்குறி என்று அழைக்கப்படுகிறது.

உங்கள் உடற்கூறியல் ஒரு பாத்திரத்தை வகிக்கலாம். சில மக்கள் ஒரு பிபிடி நடுத்தர நரம்புடன் பிறக்கிறார்கள், அதாவது நரம்பு இரண்டு கிளைகளாகப் பிரிக்கப்படுகிறது. இந்த கூடுதல் கிளை முன்கை தசைகளால் சிக்கிக்கொள்ளலாம், இது சுருக்கத்திற்கு வழிவகுக்கிறது. கூடுதலாக, கடந்த காலத்தில் நீங்கள் அன்னார் நரம்பு சிக்கல்களைக் கொண்டிருந்தால், நீங்கள் கார்பல் டன்னல் நோய்க்குறியின் அபாயத்தை கணிசமாக அதிகரிக்கிறீர்கள், குறிப்பாக முதல் 2 ஆண்டுகளில். முழங்காலில் அன்னார் நரம்பியல் மோசமடைவதால், நரம்பு தானே வீக்கமடைந்து அளவு அதிகரிக்கக்கூடும்.

உங்கள் உடலின் மற்ற பகுதிகளிலும் அறுவை சிகிச்சை இந்த அறிகுறிகளைத் தூண்டக்கூடும். உதாரணமாக, மேல்-இறுதி நரம்பியல் அறுவை சிகிச்சைகள், குறிப்பாக முந்தைய கர்ப்பப்பை டிஸ்கெக்டோமி மற்றும் இணைவு (ஏசிடிஎஃப்) ஆகியவற்றிற்குப் பிறகு உருவாகலாம். இது முதுகெலும்புகளை ஒன்றாக இணைக்கும் கழுத்து அறுவை சிகிச்சை ஆகும். தோள்பட்டை அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு உங்களுக்கு அறிகுறிகள் இருந்தால், அவை பெரும்பாலும் பழமைவாத நிர்வாகத்திற்கு எதிரானவை, அதாவது ஓய்வு அல்லது மருந்து போன்ற நிலையான அறுவை சிகிச்சைகள் நன்றாக வேலை செய்யாது. இருப்பினும், தோள்பட்டை அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு நரம்பியல் நோய்க்கான அறுவை சிகிச்சை 90% அறிகுறி தீர்வுக்கு வழிவகுத்தது.

இந்த சிக்கல்களைக் கண்டறிவது சிக்கலானது. மருத்துவ அறிகுறிகள் மற்றும் அறிகுறிகளின் அடிப்படையில் (73%) எலக்ட்ரோடயாக்னஸ்டிக் ஆய்வுகள் மற்றும் மீயொலி (51%) ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் லேசான முதல் மிதமான கார்பல் டன்னல் நோய்க்குறியின் மதிப்பிடப்பட்ட பரவலுக்கு இடையே கடுமையான முரண்பாடு உள்ளது. இதன் பொருள் அறிகுறிகளை உணருவது எப்போதும் நோயறிதலை உறுதிப்படுத்தாது. அறிகுறிகள் மற்றும் அறிகுறிகள் லேசான முதல் மிதமான நடுத்தர நர நோய்க்குறியை பரிந்துரைக்கும் போது, EDS அல்லது US போன்ற கூடுதல் சோதனைகள் அறுவை சிகிச்சையிலிருந்து பயனடையக்கூடிய உண்மையான நடுத்தர நர நோய்க்குறியை உறுதிப்படுத்தும் வாய்ப்பை அதிகரிக்கும். நரம்பு சிக்கியுள்ள இடத்தை துல்லியமாகக் கண்டறிய உங்கள் மருத்துவர் இந்த கருவிகளைப் பயன்படுத்துகிறார், இதனால் அவர்கள் அழுத்தத்தை திறம்பட குறைக்க முடியும்.

## நாம் என்ன செய்ய முடியும்

வீட்டில் எளிய மாற்றங்களுடன் தொடங்குங்கள். உங்கள் கைகளை ஓய்வெடுக்கவும், மீண்டும் மீண்டும் பிடிப்பதைத் தவிர்க்கவும். உங்கள் மருத்துவர் உங்கள் மணிக்கட்டை நேராக வைத்திருக்க இரவில் ஒரு பிராஸ் அணிய பரிந்துரைக்கலாம். இது நரம்பின் மீது அழுத்தத்தை குறைக்கலாம். மென்மையான நீட்சி மற்றும் நரம்பு சறுக்கல் பயிற்சிகள் இயக்கத்தை மேம்படுத்த உதவும். இந்த நடவடிக்கைகள் கடினத்தன்மையைக் குறைக்கவும், நரம்பு சுதந்திரமாக சறுக்க ஊக்குவிக்கவும் நோக்கமாக உள்ளன. கன்சர்வேடிவ் சிகிச்சைக்கு ஒரு நியாயமான வாய்ப்பைக் கொடுங்கள். உங்களுக்கு லேசான அறிகுறிகள் இருந்தால், அவர்கள் இந்த ஆக்கிரமிப்பு அல்லாத படிகளுக்கு நன்கு பதிலளிக்கலாம்.

ஓய்வு மற்றும் உடற்பயிற்சி போதுமானதாக இல்லாவிட்டால், உங்கள் மருத்துவர் மருந்துகளைப் பற்றி விவாதிக்கலாம். வலி நிவாரணி அல்லது அழற்சி எதிர்ப்பு மருந்துகள் வீக்கத்தை அமைதிப்படுத்தவும் வலியைக் குறைக்கவும் உதவும். சில சந்தர்ப்பங்களில், ஹார்மோன் சிகிச்சை பரிசீலிக்கப்படுகிறது, குறிப்பாக ஹார்மோன் மாற்றங்கள் உங்கள் அறிகுறிகளுடன் தொடர்புடையதாக இருந்தால். இருப்பினும், இந்த அணுகுமுறை சமரசங்களைக் கொண்டுள்ளது. இது அனைவருக்கும் வேலை செய்யாது மற்றும் பக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்தக்கூடும். உங்கள் மருத்துவர் இந்த அபாயங்களை உங்கள் குறிப்பிட்ட சூழ்நிலைக்கான சாத்தியமான நன்மைக்கு எதிராக எடைபோடுவார். இது உங்களுக்கு பாதுகாப்பானது என்பதை உறுதிப்படுத்த உங்கள் பராமரிப்புக் குழுவுடன் எப்போதும் எந்தவொரு புதிய மருந்தையும் விவாதிக்கவும்.

மேலே உள்ள படிகளை முயற்சித்தபின் உங்கள் அறிகுறிகள் கடுமையாக இருந்தால் அல்லது மேம்படவில்லை என்றால், நிபுணரின் ஆலோசனையைப் பெற வேண்டிய நேரம் இது. உங்கள் முதன்மை மருத்துவர் உங்களை மேலும் மதிப்பீடு செய்ய ஒரு கை நிபுணர் அல்லது நரம்பியல் நிபுணரிடம் அனுப்பலாம். நோயறிதலை உறுதிப்படுத்த அவர்கள் நரம்பு கடத்துதல் ஆய்வுகள் அல்லது மீயொலி போன்ற கூடுதல் சோதனைகளைப் பயன்படுத்தலாம். சில சந்தர்ப்பங்களில், நரம்பில் அழுத்தத்தை குறைக்க ஒரு நடைமுறை பரிசீலிக்கப்படலாம். இது வழக்கமாக பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள் தோல்வியுற்ற சூழ்நிலைகளுக்கு ஒதுக்கப்பட்டுள்ளது. உங்கள் நிபுணர் உங்கள் மீட்புக்கு இந்த அடுத்த படி பொருத்தமானதா என்பதை உங்களுக்கு வழிகாட்டுவார்.

## எதிர்பார்ப்பது என்ன

உங்கள் அறிகுறிகள் காரணத்தைப் பொறுத்து குடியேறலாம், நீடிக்கலாம் அல்லது வரலாம் மற்றும் போகலாம். லேசான முதல் மிதமான கார்பல் டன்னல் நோய்க்குறிக்கு, உங்கள் மருத்துவர் எலக்ட்ரோடயாக்னஸ்டிக் ஆய்வுகள் அல்லது மீயொலி போன்ற கூடுதல் சோதனைகளை ஆர்டர் செய்யலாம். இந்த சோதனைகள் நோயறிதலை உறுதிப்படுத்த உதவுகின்றன, ஏனெனில் அறிகுறிகள் மட்டும் எப்போதும் சோதனை முடிவுகளுடன் பொருந்தாது. சுமார் 73% மக்களுக்கு அறிகுறிகள் உள்ளன, ஆனால் 51% மட்டுமே சோதனைகளில் நரம்பு மாற்றங்களைக் காட்டுகின்றன. இந்த வேறுபாடு உங்கள் மருத்துவர் உங்கள் கவனிப்புக்கு வழிகாட்ட கிடைக்கக்கூடிய அனைத்து தகவல்களையும் பயன்படுத்துகிறார் என்பதாகும்.

தோள்பட்டை அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு உங்களுக்கு மயக்கம் ஏற்பட்டால், பழமைவாத சிகிச்சைகள் பெரும்பாலும் உதவாது. இந்த சந்தர்ப்பங்களில், அறுவை சிகிச்சை அழுத்தமின்மை கிட்டத்தட்ட 90% அறிகுறி தீர்வுக்கு வழிவகுக்கிறது. உங்களுக்கு அன்னார் நரம்பு பிரச்சினைகள் இருந்தால், நீங்கள் கார்பல் டன்னல் நோய்க்குறியின் அதிக ஆபத்தில் இருக்கிறீர்கள், குறிப்பாக முதல் 2 ஆண்டுகளில். உங்கள் மருத்துவர் இதை உன்னிப்பாகக் கவனிப்பார்.

மீட்பு என்பது வலி நிவாரணத்தை விட அதிகம். நீங்கள் உணர்வு மற்றும் கை வலிமையை மீட்டெடுப்பதில் பணியாற்றுவீர்கள். உங்கள் பராமரிப்பு குழு உங்கள் நிலை உணர்வை சரிபார்க்கும் மற்றும் தினசரி பணிகளுக்குத் திரும்புவதற்கு உங்களுக்கு உதவ தொடு உணர்திறனை சரிபார்க்கும். கடுமையான அன்னார் நரம்பு அழுத்தத்திற்கு, குறிப்பிட்ட அறுவை சிகிச்சைகள் நரம்பு தன்னைக் குணப்படுத்த அனுமதிக்கும். காலப்போக்கில் உங்கள் முன்னேற்றத்தைக் கண்காணிக்க கை இயக்க தடமறிதல்களைப் பயன்படுத்துவீர்கள்.

நீங்கள் கார்பல் டன்னல் அறுவை சிகிச்சை செய்யாவிட்டால், அறிகுறிகள் நீடிக்கும். ஆரம்ப வெளியீட்டைத் தவிர்க்கும் சில மணிக்கட்டு காயங்களுடன் 50% க்கும் அதிகமான நோயாளிகளுக்கு இது தேவைப்படுகிறது. உங்கள் மருத்துவர் அரிதான நரம்பு வேறுபாடுகள் உட்பட அனைத்து காரணிகளையும் கருத்தில் கொண்டு, சிறந்த பாதையைத் தேர்ந்தெடுப்பார். உங்கள் கையின் செயல்பாட்டை மீட்டெடுப்பதும் உங்கள் வாழ்க்கைத் தரத்தை மேம்படுத்துவதும் இதன் நோக்கம். செயல்முறையுடன் பொறுமையாக இருங்கள். நரம்பு குணமடைவதற்கு நேரம் எடுக்கும், ஆனால் நிலையான முன்னேற்றம் என்பது விதிமுறை.

## யாரையாவது எப்போது பார்க்க வேண்டும்

உங்களுக்கு தொடர்ச்சியான மயக்கம் அல்லது நமைச்சல் இருந்தால் ஒரு நிபுணர் மதிப்பாய்வைக் கேளுங்கள். நீங்கள் பலவீனம், நிலையற்ற தன்மை அல்லது அறிகுறிகள் உங்கள் தூக்கம் அல்லது வேலையில் தலையிடுவதைக் கண்டால் கவனிப்பைத் தேடுங்கள். இந்த உணர்வுகளின் திடீர் மோசமடைதல் உடனடி கவனத்தை ஈர்க்கிறது. முதுகெலும்பு நரம்பு காயங்கள் உள்ள நோயாளிகள் கார்பல் டன்னல் நோய்க்குறியின் வளர்ச்சிக்கான

கணிசமான அதிக ஆபத்தில் உள்ளனர், குறிப்பாக முதல் 2 ஆண்டுகளில். கூடுதலாக, தோள்பட்டை அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு நரம்பியல் அறிகுறிகள் பெரும்பாலும் பழமைவாத நிர்வாகத்திற்கு எதிரானவை. இந்த சிக்கல்களை நீங்கள் சந்தித்தால், உங்கள் மருத்துவர் காரணத்தை அடையாளம் காணவும் உங்கள் மீட்புக்கு வழிகாட்டவும் கூடுதல் சோதனைகள் தேவையா என்பதை மதிப்பீடு செய்யலாம்.