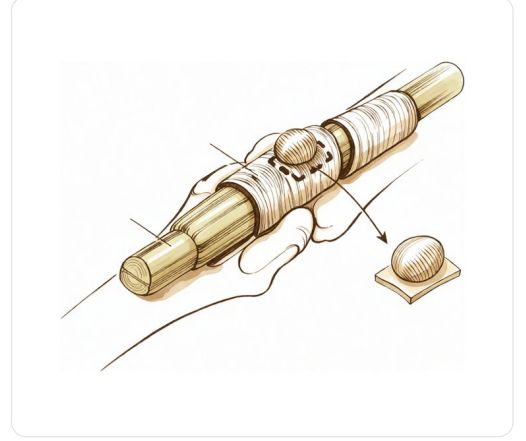


# பிளெக்சர் ஷீட் கங்க்லியன் அறுவை சிகிச்சை



ஒரு ஃப்ளெக்சர் ஷீட் (முத்து விதை) கங்க்லியன் ஒரு ஃப்ளெக்சர் இடுப்பின் நார்ச்சத்து கொண்ட ஷீட்டில் இருந்து உருவாகிறது ஒரு சிறிய, உறுதியான குமிழ், இது பிடிக்கப்படுவதற்கு எதிராக மென்மையாக இருக்கும். ஒரு சிறிய அறுவை சிகிச்சை சுரப்பியை ஷீட்டில் இருந்து நீக்குகிறது.

Kieran Hirpara © 2024 4.0

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

## இந்த அறுவை சிகிச்சை ஏன் பரிந்துரைக்கப்பட்டது

இந்த அறுவை சிகிச்சை என்பது உங்கள் கை அல்லது மணிக்கட்டில் உள்ள இடுப்பு மூடியிலிருந்து திரவத்தால் நிரப்பப்பட்ட பை திறந்த அகற்றல் ஆகும். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் இதை பரிந்துரைத்திருக்கலாம், ஏனென்றால் உங்களுக்கு அறுவை சிகிச்சை அல்லாத விருப்பங்களுடன் மேம்படாத தொடர்ச்சியான வலி அல்லது கடினத்தன்மை உள்ளது. ஆறு ஆண்டுகளில் சுமார் 40% மணிக்கட்டு நரம்புகள் தங்களைத் தாங்களே சுருக்கிக் கொண்டாலும், பெரும்பாலானவை ஊசி வடிகட்டுதலுக்குப் பிறகு திரும்பும். அறுவை சிகிச்சை சுமார் 10% மீண்டும் வருவதற்கான மிகக் குறைந்த வாய்ப்பை வழங்குகிறது.

அறுவை சிகிச்சை ஒரு புள்ளி மற்றும் சில அபாயங்களைக் கொண்டுள்ளது என்றாலும், மற்ற சிகிச்சைகள் தோல்வியுற்றபோது பிரச்சினை மீண்டும் வருவதைத் தடுக்க இது மிகவும் பயனுள்ள வழியாகும்.

## அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்

உங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்கு ஆறு மணி நேரத்திற்கு முன்னர் நோன்பு நோற்கவும், உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் அறிவுறுத்தியபடி இரத்தத்தை மெல்லிய மருந்துகளை நிறுத்தவும்.

யாராவது உங்களை வீட்டிற்கு அழைத்துச் செல்ல ஏற்பாடு செய்யுங்கள், உங்கள் தற்போதைய அனைத்து மருந்துகளின் பட்டியலையும் கொண்டு வாருங்கள். நோயறிதலை உறுதிப்படுத்தவும், உங்கள் ஆரோக்கியத்தை சரிபார்க்கவும் உங்களுக்கு எக்ஸ்-ரே, எம்.ஆர்.ஐ அல்லது இரத்த பரிசோதனை தேவைப்படலாம். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் சிறுநீரகத்தின் மீது ஒரு சிறிய வெட்டு பயன்படுத்தி ஒரு திறந்த அறுவை சிகிச்சையை மேற்கொள்வார். இந்த அணுகுமுறை கேங்க்லியனை அகற்றி, அது மீண்டும் வருவதற்கான வாய்ப்பைக் குறைக்க அதை முழுமையாக வடிகட்டுகிறது. வசதியான ஆடைகளை அணிந்து, விரைவான மயக்க பரிசோதனைக்கு தயாராக வந்து சேருங்கள். பெரும்பாலான நோயாளிகள் இந்த தயாரிப்பை எளிமையானதாகவும் நேரடியாகவும் காண்கிறார்கள்.

## அன்று

நீங்கள் மருத்துவமனைக்கு வந்து உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் மற்றும் மயக்க மருந்து நிபுணரை சந்திப்பீர்கள். நீங்கள் அறுவை சிகிச்சை அறைக்குச் செல்வதற்கு முன்பு அவர்கள் உங்கள் ஆரோக்கியத்தை மதிப்பாய்வு செய்து உங்களிடம் ஏதேனும் கேள்விகளுக்கு பதிலளிப்பார்கள். இந்த அறுவை சிகிச்சை பொது மயக்க மருந்தின் கீழ் செய்யப்படுகிறது. அறுவை சிகிச்சைக்கு நீங்கள் முழுமையாக தூங்குவீர்கள். சில நோயாளிகளுக்கு அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிந்தைய வலி நிவாரணத்திற்காக பிராந்திய நரம்புத் தடை இருக்கலாம்; உங்கள் தனிப்பட்ட சூழ்நிலைகளின் அடிப்படையில் மயக்க மருந்து நிபுணர் நாள் குறித்து முடிவு செய்கிறார்.

உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் சிகிச்சை தேவைப்படும் பகுதியில் ஒரே ஒரு வெட்டு எடுப்பார். மயக்க மருந்தின் விளைவுகள் மறைந்துவிடும்போது நீங்கள் மீட்பு அறையில் எழுந்திருப்பீர்கள். நீங்கள் தூக்கமாகவோ அல்லது மயக்கமாகவோ உணரலாம், மேலும் நீங்கள் வீட்டிற்கு அல்லது உங்கள் வார்டுக்கு செல்லத் தயாராக இருக்கும் வரை உங்கள் குழு உங்களை உன்னிப்பாகக் கண்காணிக்கும்.

## அறுவை சிகிச்சையின் உள்ளடக்கம்

உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் உங்கள் கங்காலியன் சிஸ்ட் அமைந்துள்ள பகுதியில் ஒரு வெட்டு செய்வார். இது ஒரு திறந்த அணுகுமுறையாகும், அதாவது சிறிய சாவி துளை கேமராக்களைப் பயன்படுத்துவதற்குப் பதிலாக அவர்கள் இந்த ஒரு வெட்டு வழியாக நேரடியாக வேலை செய்கிறார்கள். உங்கள் மூட்டு அல்லது இடுப்பு மூடியிலிருந்து திரவம் கசிவதை அனுமதிக்கும் எந்தவொரு இணைப்பு திசுவையும் அவர்கள் கவனமாக அகற்றுவார்கள்.

உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் நரம்பை சுற்றியுள்ள திசுக்களிலிருந்து மெதுவாக விடுவித்து அதன் செயல்பாட்டை மீட்டெடுப்பார். அதே நேரத்தில், நரம்பின் பின்னணியில் உள்ள மூட்டுப் பிரச்சினைகளை அவர்கள் சிகிச்சையளிக்கலாம். நரம்பு மீண்டும் வருவதைத் தடுக்க உதவுகிறது. நரம்பு அகற்றப்பட்டு, பகுதி அகற்றப்பட்டவுடன், உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் தையல்களால் வெட்டு மூடுவார்.

இந்த அறுவை சிகிச்சையானது திரவத்தால் நிரப்பப்பட்ட பைகளை அகற்றி, ஒரே அமர்வில் பிரச்சினையின் மூலத்தை நிவர்த்தி செய்ய வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த அறுவை சிகிச்சையின் துல்லியமான கால அளவு உங்கள் வழக்கின் குறிப்பிட்ட இடம் மற்றும் சிக்கலான தன்மையைப் பொறுத்தது.

## அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு

நீங்கள் மறுவாழ்வு வார்டில் எழுந்திருப்பீர்கள். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்களை வசதியாக வைத்திருக்க உங்கள் வலியை நிர்வகிப்பார். உங்கள் வெட்டு மீது உங்களுக்கு ஒரு பிணைப்பு இருக்கும், மேலும் ஆதரவுக்காக ஒரு எளிய அடுக்கு அல்லது பிராஸை அணியலாம். இது பொதுவாக ஒரு நாள் வழக்கு, எனவே நீங்கள் அதே நாளில் வீட்டிற்குச் செல்ல எதிர்பார்க்கலாம், இருப்பினும் எப்போதாவது நோயாளிகள் இரவு முழுவதும் தங்கியிருக்கிறார்கள். முதல் 24 மணிநேரங்களுக்கு யாராவது உங்களுடன் இருக்க வேண்டும். உங்கள் விரல்கள் மற்றும் கையை உடனடியாக மெதுவாக நகர்த்தலாம். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்கள் காயத்தை வீட்டில் எவ்வாறு பராமரிப்பது என்பது குறித்த குறிப்பிட்ட வழிமுறைகளை உங்களுக்கு வழங்குவார்.

## மீட்பு

உங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு, வெட்டுப் பகுதியைச் சுற்றி சில வலியையும் வீக்கத்தையும் நீங்கள் உணரலாம். உங்கள் உடல் குணமடையும்போது இது இயல்பானது. உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் அந்த பகுதியை உயர்த்தி வைக்கவும், அசை கரியத்தை குறைக்க பனிப் பொதிகளைப் பயன்படுத்தவும் உங்களுக்கு அறிவுறுத்தலாம்.

உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் உங்கள் காயத்தை சரிசெய்யாமல் சுற்றியுள்ள தசைகளை சுறுசுறுப்பாக வைத்திருக்க மென்மையான உடற்பயிற்சிகளை பரிந்துரைக்கலாம். அந்த இடத்தைப் பாதுகாக்க நீங்கள் ஒரு குறுகிய காலத்திற்கு ஒரு ஸ்பிளண்ட் அல்லது பிணைப்பை அணியலாம். வீக்கம் குறைந்து இயக்கம் திரும்பும்போது, சாப்பிடுவது அல்லது எழுதுவது போன்ற அன்றாட பணிகளை நீங்கள் படிப்படியாக மீண்டும் தொடங்கலாம். உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் உங்களை விடுவித்தவுடன் நீங்கள் ஓட்ட தயாராக இருப்பதை நீங்கள் அறிவீர்கள், வலி இல்லாமல் சக்கரத்தை பிடிக்கலாம்.

உங்கள் மீட்பு பயணம் தனித்துவமானது. சிலர் விரைவாக நன்றாக உணர்கிறார்கள், மற்றவர்கள் முழு சக்தியையும் திரும்பப் பெற அதிக நேரம் எடுக்கும். உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் மற்றும் பிசியோதெரபிஸ்ட் உங்கள் செயல்பாட்டு அளவை எப்போது அதிகரிக்க வேண்டும் என்பதை உங்களுக்கு வழிகாட்டுவார்கள். உங்கள் உடலை நம்புங்கள் மற்றும் சிறந்த முடிவை உறுதிப்படுத்த அவர்களின் ஆலோசனையைப் பின்பற்றவும்.

## என்ன தவறு நடக்கலாம்

பெரும்பாலான நோயாளிகள் நன்றாக இருக்கிறார்கள், ஆனால் எப்போதாவது பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம். உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணரும் குழுவும் எந்தவொரு பிரச்சினையையும் ஆரம்பத்தில் கண்டறிய உங்களை உன்னிப்பாகக் கண்காணிப்பார்கள்.

அதே இடத்தில் கட்டி மீண்டும் வருவதை நீங்கள் கவனிக்கலாம். இது மீண்டும் வருவது என்று அழைக்கப்படுகிறது. சிஸ்டை அகற்ற அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகும் இது நிகழலாம். வீக்கம் மீண்டும் வந்தால், அதைச் சரிபார்க்க உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளரிடம் சொல்லுங்கள்.

சில நேரங்களில் உங்கள் வெட்டுப் பகுதியைச் சுற்றி சிவப்பு, சூடான அல்லது மிகவும் மென்மையானதாக மாறும். எளிய வலி நிவாரண மருந்துகளால் குணமடையாத ஆழமான வலியை நீங்கள் உணரலாம். இந்த அறிகுறிகள் ஒரு தொற்றுநோய் தொடங்குவதைக் குறிக்கலாம். இந்த மாற்றங்களை நீங்கள் கண்டால் உடனடியாக கிளினிக்கை அழைக்கவும்.

அரிதான சந்தர்ப்பங்களில், உங்கள் கை எவ்வாறு நகர்கிறது அல்லது உணர்கிறது என்பதில் திடீர் மாற்றத்தை நீங்கள் உணரலாம். காயத்திற்கு அருகில் பலவீனம், மயக்கம் அல்லது ஒரு விசித்திரமான கிளிக் ஒலி இருப்பதை நீங்கள் கவனிக்கலாம். அருகிலுள்ள நரம்பு அல்லது இரத்த நாளங்கள் பாதிக்கப்பட்டால் இது ஏற்படலாம். உங்கள் அடுத்த பரிசோதனையில் இதை உடனடியாகக் கொண்டு வாருங்கள் அல்லது திடீரென்று ஏற்பட்டால் அவசர சிகிச்சை பிரிவுக்குச் செல்லுங்கள்.

இந்த பக்கத்தில் உள்ள சிக்கல்கள் அட்டவணை வழக்கமான விகிதங்களை பட்டியலிடுகிறது நீங்கள் விவரங்களை விரும்பினால்.

## எப்போது எங்களை அழைக்க வேண்டும்

நீங்கள் காய்ச்சல், அதிகரிக்கும் சிவப்பு, அல்லது உங்கள் வெட்டுக்களில் இருந்து வெளியேற்றப்பட்டால் எங்களை அழைக்கவும். திடீரென கடுமையான வலி, புதிய மயக்கம், அல்லது உங்கள் கையை நகர்த்த முடியாவிட்டால் உடனடியாக உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளரைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். நீங்கள் கன்றுக்குட்டி வீக்கம் அல்லது சுவாசக் குறைபாடு இருப்பதைக் கவனித்தால் அவசர அறைக்குச் செல்லுங்கள். இந்த அறிகுறிகள் தொற்று அல்லது இரத்த உறைவைக் குறிக்கலாம். இவை ஏதேனும் ஏற்பட்டால் உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்களை விரைவாகப் பார்க்க விரும்புகிறார்.