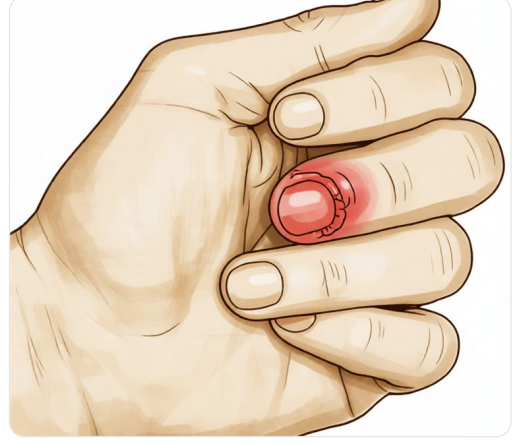


# கை தொற்றுக்கள்

ஒரு கை செலுலைட்டிஸ் ஒரு மென்மையான திசு தொற்று சிவப்பு, வீக்கம் மற்றும் வெப்பத்துடன் உள்ளது.

Kieran Hirpara © 2014



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

## நீங்கள் என்ன உணர்கிறீர்கள்

உங்கள் கை வீக்கம், சிவப்பு, மற்றும் தொடுவதற்கு சூடாக இருப்பதை நீங்கள் கவனிக்கலாம். வலி பெரும்பாலும் திடீரென்று தொடங்குகிறது மற்றும் தொற்றுநோய் வளரும்போது மோசமடைகிறது. இது ஒரு ஆழமான வலி அல்லது இரவில் உங்களை விழித்திருக்க வைக்கும் ஒரு துடிப்பு உணர்வைப் போல உணரலாம். ஒரு குத்து அல்லது உங்கள் விரல்களை நேராக்குவது போன்ற எளிய இயக்கங்கள் மிகவும் கடினமாகவும் வேதனையாகவும் மாறும்.

ஒரு காலத்தில் சுலபமாக இருந்த அன்றாட வேலைகள் இப்போது கடினமாக உணர்கின்றன. உங்கள் முதுகுக்குப் பின்னால் ஒரு பிராவைப் பிணைக்க அல்லது உங்கள் சட்டைக்குள் நுழைவதற்கு நீங்கள் போராடலாம். காபி கப் போன்ற ஒரு இலகுவான பொருளை கூட தூக்குவது கூர்மையான வலியை ஏற்படுத்தும். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் தொற்றுநோயை அகற்ற ஒரு வெட்டு மற்றும் வடிகட்டலைச் செய்ய வேண்டியிருக்கும். இந்த அறுவை சிகிச்சை, பிரச்சினையை ஏற்படுத்தும் குறிப்பிட்ட பாக்டீரியாவை எதிர்த்துப் போராட ஆண்டிபயோடிக்ஸ்களுடன் இணைக்கப்படுகிறது.

உங்கள் கையை நீங்கள் பயன்படுத்திய பிறகு அல்லது காலையில் எழுந்ததும் வலி அதிகரிக்கலாம். பாதிக்கப்பட்ட கையின் பக்கவாட்டில் தூங்குவது உங்களுக்கு கடினமாக இருக்கலாம். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்கள் நோய்த்தொற்றின் தீவிரத்திற்கு ஏற்ப உங்கள் ஆண்டிபயோடிக் சிகிச்சையை மாற்றியமைப்பார். இந்த கவனமான சிகிச்சை திட்டம் உங்களை மீட்கவும், உங்கள் சாதாரண தினசரி நடவடிக்கைகளுக்குத் திரும்பவும் உதவுகிறது.

## உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உங்களுக்கு கடுமையான கை தொற்று ஏற்பட்டால், பாக்டீரியாக்கள் உங்கள் திசுக்களுக்குள் நுழைந்து பெருக்கத் தொடங்குகின்றன. இது உங்கள் உடலின் பாதுகாப்பு அமைப்பைத் தூண்டுகிறது, வீக்கம், சிவத்தல் மற்றும் வலியை ஏற்படுத்துகிறது. தொற்று உங்கள் கையின் இறுக்கமான இடங்களுக்குள் அழுத்தத்தை உருவாக்குகிறது, இது விரைவாக சிகிச்சையளிக்கப்படாவிட்டால் சுற்றியுள்ள கட்டமைப்புகளை சேதப்படுத்தும்.

இதை சரிசெய்ய, உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் வெட்டு மற்றும் வடிகால் என்று அழைக்கப்படும் ஒரு நடைமுறையை மேற்கொள்கிறார். இது நோய்த்தொற்றுப் பகுதியைத் திறந்து புண் வெளியேற அனுமதிக்க ஒரு சிறிய வெட்டு எடுப்பதை உள்ளடக்கியது. நோய்த்தொற்று உள்ளே சிக்கியிருக்கும்போது நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பிகள் மட்டுமே திறம்பட அடைய முடியாது என்பதால் இந்த படி அவசியம்.

இந்த மருந்துகள் உங்கள் நோய்த்தொற்றை ஏற்படுத்தும் பாக்டீரியாவின் வகை மற்றும் அதன் தீவிரம் ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் தேர்ந்தெடுக்கப்படுகின்றன. உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் இந்த சிகிச்சையை உங்கள் குறிப்பிட்ட தேவைகளுக்கு ஏற்றவாறு வடிவமைத்து, நோய்த்தொற்று முற்றிலுமாக அகற்றப்படுவதை உறுதிசெய்கிறார்.

## நாம் என்ன செய்ய முடியும்

லேசான அறிகுறிகளுக்கு, உங்கள் கையை ஓய்வெடுத்து, அதை நகர்த்துவதற்கு மென்மையான பயிற்சிகளைச் செய்ய முயற்சி செய்யலாம். உங்கள் உடற்கூறியல் சிகிச்சையாளர் இந்த இயக்கங்கள் மூலம் உங்களுக்கு வழிகாட்டுவார். விறைப்பைக் குறைக்கவும், வலிமையை மேம்படுத்தவும். உங்கள் வலி மற்றும் செயல்பாட்டில் இது உதவுகிறது என்று பார்க்க இந்த அணுகுமுறையை சில வாரங்கள் கொடுக்க வேண்டும்.

சில சந்தர்ப்பங்களில், உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் அழற்சியை மேலும் அமைதிப்படுத்த கோர்டிசோன் அல்லது ஹைலூரோனிக் அமிலம் ஊசி போட பரிந்துரைக்கலாம். உங்கள் உடல் எவ்வாறு பதிலளிக்கிறது என்பதைப் பொறுத்து, இந்த ஊசிகள் பல மாதங்கள் நீடிக்கும் நிவாரணத்தை அளிக்கலாம்.

அறுவை சிகிச்சை அதன் வரம்பை எட்டியபோது மற்றும் தொற்றுநோய் மேம்படாதபோது அறுவை சிகிச்சை பரிசீலிக்கப்படுகிறது. உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் தொற்றுநோயை அகற்ற ஒரு வெட்டு மற்றும் வடிகால் செய்வார் மற்றும் அதை ஏற்படுத்தும் குறிப்பிட்ட கிருமிக்கு ஏற்றவாறு நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பிகளை பரிந்துரைப்பார். இந்த அறுவை சிகிச்சை மற்றும் பொருத்தமான நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பி சிகிச்சையின் கலவையானது தொற்றுநோயை திறம்பட அழிக்க அவசியம்.

## யாரையாவது எப்போது பார்க்க வேண்டும்

உங்கள் கையில் பலவீனம் அல்லது நிலையற்ற தன்மை இருப்பதை நீங்கள் கவனித்தால் ஒரு நிபுணர் மதிப்பாய்வைக் கேளுங்கள். உங்கள் கை பூட்டப்பட்டால் அல்லது வழியைக்

கொடுத்தால் உதவியை நாடுங்கள். உங்கள் தூக்கத்திலோ அல்லது வேலையிலோ அறிகுறிகள் தலையிட்டால் உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளரைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். உங்கள் நிலை திடீரென மோசமடைந்தால் அவசர சிகிச்சையைப் பெறுங்கள். கடுமையான கை தொற்றுநோய்களுக்கான சிகிச்சைக்கு பொதுவாக வெட்டு மற்றும் வடிகால் எனப்படும் அறுவை சிகிச்சை மற்றும் உங்கள் குறிப்பிட்ட தொற்றுநோய்க்கு ஏற்ற ஆண்டிபயாடிக்குகள் தேவைப்படுகின்றன.