

சளிக் கட்டி

கட்டை விரலில் உள்ள மெல்லிய கட்டி (mucous cyst on the thumb): விரல் அல்லது கட்டை விரலின் நுனியில் உள்ள உடைந்த மூட்டுவிலிருந்து உருவாகும் ஒரு சிறிய திரவ நிரப்பப்பட்ட கட்டி.

Kieran Hirpara © 2014 4.0



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

நீங்கள் என்ன உணர்கிறீர்கள்

உங்கள் விரலின் மேல் பகுதியில், பொதுவாக கடைசி மூட்டுக்கு அருகில் ஒரு சிறிய, உறுதியான கட்டி இருப்பதை நீங்கள் கவனிக்கலாம். இந்த கட்டி ஒரு மெல்லிய சளி. இது பெரும்பாலும் சருமத்தின் கீழ் ஒரு சிறிய பீன் போல உணர்கிறது. உங்கள் தோல் அங்கு மெல்லியதாக இருந்தால் அதை நீங்கள் தெளிவாகக் காணலாம். சளி அதன் மேல் உள்ள சருமத்தை பளபளப்பாகவோ அல்லது நீட்டிக்கவோ செய்யலாம். சில சந்தர்ப்பங்களில், இது விரல் நகத்தை ஒரு அலைச்சலான அல்லது கோடு வடிவத்தில் வளரச் செய்யலாம்.

சிஸ்டைச் சுற்றியுள்ள பகுதி மென்மையானதாகவோ அல்லது வலியாகவோ உணரலாம். நீங்கள் அதை அழுத்தும்போது அல்லது உங்கள் விரலை வளைக்கும்போது வலியை உணரலாம். அன்றாட பணிகள் கடினமாகிவிடும். பொருட்களை அடைவது, தட்டச்சு செய்வது அல்லது கருவிகளைப் பிடிப்பது வலிக்கக்கூடும். பொத்தான்களை இணைப்பது அல்லது ஜாக்கெட்டை ஜிப் செய்வது உங்களுக்கு கடினமாக இருக்கலாம். சில மக்கள் இரவில் அல்லது நீண்ட நேரம் தங்கள் கைகளைப் பயன்படுத்திய பிறகு வலி மோசமாக இருப்பதாக தெரிவிக்கின்றனர். அந்த கையில் ஓய்வெடுத்தால் அசௌகரியம் தூக்கத்தை பாதிக்கக்கூடும்.

உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் உங்கள் விரல்களின் இயக்கத்தை எவ்வாறு பாதிக்கிறார் என்பதைப் பார்ப்பார். வலி பெரும்பாலும் அடித்தளத்தில் உள்ள மூட்டு மாற்றங்களிலிருந்து வருகிறது, வெறுமனே முட்டையிலிருந்து அல்ல. எலும்பு முடுக்கம் (ஆஸ்டியோஃபைட்) எஞ்சியிருந்தால் சிஸ்டை மட்டும் அகற்றுவது வலியை நிறுத்தாது. உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் மூட்டு மற்றும் தோலில் உள்ள அழுத்தத்தை குறைக்க உதவும் எலும்பு முடுக்கத்தை அகற்றுவதைப் பற்றி விவாதிக்கலாம். இந்த அணுகுமுறை

தோல் சிறப்பாக குணமடைய உதவுகிறது மற்றும் சிஸ்டை மீண்டும் வருவதற்கான வாய்ப்பைக் குறைக்கும்.

பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில், எலும்பு முடுக்கம் சிகிச்சையளிப்பது சிஸ்டின் முழுமையான தீர்வுக்கு வழிவகுக்கிறது. உங்களுக்கு சிக்கலான அறுவை சிகிச்சை தேவையில்லை. எலும்பு முடுக்கத்தை அகற்றுவதோடு இணைந்து சிஸ்டின் எளிய அகற்றுதல் மிகவும் அரிதான மறுபடியும் விகிதத்தைக் கொண்டுள்ளது. எலும்பு முடுக்கத்தை அகற்றுவது போன்ற குறைவான ஆக்கிரமிப்பு விருப்பங்கள் கூட பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில் முழுமையான தீர்வுகளை வழங்க முடியும். ஒரு தோல் தட்டு தேவைப்பட்டால், வடுவைப் பற்றிய நோயாளியின் திருப்தி அதிகமாக இருக்கும். தோற்றத்தில் நீங்கள் மகிழ்ச்சியடைவீர்கள், மீண்டும் செயல்முறைக்கு தயாராக இருப்பீர்கள்.

உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் உங்கள் குறிப்பிட்ட தேவைகளுக்கு ஏற்ப திட்டத்தை வடிவமைப்பார். நோக்கம் உங்கள் வலியைக் குறைத்து செயல்பாட்டை மீட்டெடுப்பதாகும். பெரும்பாலான நோயாளிகள் சிகிச்சைக்குப் பிறகு, அவர்களின் விரல் மிகவும் வசதியாக இருப்பதைக் காண்கிறார்கள். முக்கிய பிரச்சினை தீர்க்கப்பட்டவுடன் தோல் நல்ல மீட்பு திறனைக் கொண்டுள்ளது. கவனமான காயம் பராமரிப்புடன் நேரடியான மீட்பை நீங்கள் எதிர்பார்க்கலாம்.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

ஒரு சளி சளி என்பது உங்கள் விரலில் உருவாகும் ஒரு சிறிய, திரவத்தால் நிரப்பப்பட்ட பை ஆகும். இது பொதுவாக விரலின் முனைக்கு அருகில், நகத்தின் படுக்கைக்கு அருகில் தோன்றும். சளி சளி கூட்டு காப்ச்யூலின் மேல் அமர்ந்திருக்கிறது, இது உங்கள் கூட்டுக்கு சுற்றி வளைக்கும் கடினமான, இழைமயமான ஸ்லீவ் ஆகும்.

உங்கள் எலும்புகளின் முனைகளில் உள்ள மிருதுவான உறை உடைந்துபோகும்போது, உங்கள் உடல் சேதத்தை சரிசெய்ய முயற்சிக்கிறது. இந்த செயல்முறை பெரும்பாலும் எலும்புத் தண்டுகளை உருவாக்குகிறது, இது ஆஸ்டியோபைட்டுகள் என்று அழைக்கப்படுகிறது. இவை கூட்டு மேற்பரப்பில் இருந்து வளரும் கூடுதல் எலும்புகளின் சிறிய, கரடுமுரடான குமிழ்கள்.

மூட்டுக் காப்ச்யூலை ஒரு அடைப்பு அல்லது ஒரு முத்திரை போல சிந்தித்துப் பாருங்கள். எலும்பு முனை இந்த முத்திரையைத் தேய்க்கும்போது, அது திசுக்களை எரிச்சலூட்டுகிறது. இந்த எரிச்சல் மூட்டு உறை சினோவியா திரவத்தை கசிவிக்கச் செய்கிறது, இது உங்கள் மூட்டு மென்மையாக நகரும் இயற்கையான மசகு எண்ணெயாகும். திரவம் காப்ச்யூலில் பலவீனமான இடத்தின் வழியாக தள்ளப்பட்டு, உங்கள் சருமத்தில் நீங்கள் காணும் புடைப்பை உருவாக்குகிறது.

மூட்டுடன் இணைந்திருப்பதால், அது அதே உயவு திரவத்தால் நிரப்பப்படுகிறது. திரவத்தின் அழுத்தம் மூட்டுக்கு மேலே உள்ள சருமத்தை மெல்லியதாகவும், உடையக்கூடியதாகவும் ஆக்குகிறது. சில சந்தர்ப்பங்களில், மூட்டு அருகிலுள்ள நரம்புகளை அழுத்தலாம் அல்லது நகத்தின் மேட்ரிக்கை பாதிக்கும், இது உங்கள் நகத்தை வளர்க்கும் உங்கள் கூந்தலின் கீழ்

உள்ள திசு ஆகும். இந்த அழுத்தம் உங்கள் நகத்தில் நீங்கள் காணக்கூடிய பள்ளங்கள் அல்லது சிகரங்களுக்கு வழிவகுக்கிறது.

இந்த சுழற்சியை நிறுத்துவதற்கு, அடிப்படை எலும்பு விகாரத்தை நிவர்த்தி செய்ய வேண்டும். விகாரத்தை அகற்றும்போது, எரிச்சல் நின்று, கூட்டு விகாரத்தை குணப்படுத்த முடியும். இதனால்தான் எலும்பு சிகிச்சையானது விகாரத்தை சிகிச்சையளிப்பதைப் போலவே முக்கியமானது.

நாம் என்ன செய்ய முடியும்

உங்கள் பயணம் பொதுவாக எளிய சுய பராமரிப்பு மற்றும் தொழில்முறை வழிகாட்டுதலுடன் தொடங்குகிறது. விரலை ஓய்வெடுக்கவும், சிறுநீரகத்தின் மீது அழுத்தம் கொடுக்கும் செயல்பாடுகளைத் தவிர்க்கவும் நீங்கள் முயற்சி செய்யலாம். பிசியோதெரபி நீங்கள் மூட்டு இயக்கம் பராமரிக்க உதவுகிறது மற்றும் சுற்றியுள்ள தசைகளை வலுவாக வைத்திருக்கிறது. இந்த அணுகுமுறை எரிச்சலைக் குறைக்கவும், ஆக்கிரமிப்பு நடவடிக்கைகள் இல்லாமல் செயல்பாட்டை மேம்படுத்தவும் நோக்கமாக உள்ளது. இந்த பழமைவாத பராமரிப்பு அறிகுறிகள் குடியேறுகிறதா என்று பார்க்க ஒரு நியாயமான சோதனையை நீங்கள் கொடுக்க வேண்டும். பல நோயாளிகள் தினசரி பழக்கங்களை நிர்வகிப்பது மற்றும் மென்மையான உடற்பயிற்சி திட்டத்தைப் பின்பற்றுவது மேலும் தலையீட்டைத் தவிர்ப்பதற்கு போதுமான நிவாரணத்தை வழங்குகிறது.

சுய பராமரிப்பு போதுமானதாக இல்லாவிட்டால், உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் வலி மற்றும் அழற்சியைக் கட்டுப்படுத்த மருத்துவ நிர்வாகத்தை பரிந்துரைக்கலாம். கோர்டிகோஸ்டிராய்டு ஊசிகள் இந்த சிஸ்ட்களுக்கு ஒரு பொதுவான விருப்பமாகும். ஒரு வோலார் கோர்டிகோஸ்டிராய்டு ஊசி மூட்டுக்குள் எளிதான மற்றும் நிலையான ஊசியை வைக்க அனுமதிக்கிறது. இந்த முறை மற்ற நுட்பங்களுடன் ஒப்பிடும்போது சாத்தியமான மென்மையான திசு சேதம் மற்றும் தொற்று அபாயங்களைக் குறைக்கிறது. இந்த ஊசி சிஸ்டின் வளர்ச்சியைத் தூண்டும் அழற்சியை அமைதிப்படுத்த உதவுகிறது. இந்த அணுகுமுறையின் பாதுகாப்பு மற்றும் எளிமையை சான்றுகள் எடுத்துக்காட்டுகின்றன என்றாலும், இந்த அணுகுமுறையின் விளைவு சிஸ்டை நிரந்தரமாக அகற்றுவதை விட அறிகுறிகளை நிர்வகிப்பதைப் புரிந்துகொள்வது முக்கியம். இதன் விளைவு ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு நீடிக்கும், ஆனால் அடிப்படை உடை மற்றும் அழற்சி மூட்டு அழற்சி நீடிக்கும். இந்த தற்காலிக நிவாரணம் போதுமானதா அல்லது மேலும் நடவடிக்கைகள் தேவைப்படுகிறதா என்பதை

சிகிச்சையானது அதன் வரம்பை அடைந்ததும், கணுக்கால் நீடித்த வலி, சிதைவு அல்லது செயல்பாட்டு சிக்கல்களை ஏற்படுத்துகிறது. உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்கள் குறிப்பிட்ட வழக்கிற்கான சிறந்த அறுவை சிகிச்சை விருப்பத்தைப் பற்றி விவாதிப்பார். நோக்கம் கணுக்கால் நீக்குவது மற்றும் மூல காரணத்தை நிவர்த்தி செய்வதாகும், இது பெரும்பாலும் மூட்டு அழற்சியில் இருந்து எலும்பு ஸ்போர்ஸ் (ஆஸ்டியோஃபைட்டுகள்). இந்த எலும்பு ஸ்போர்ஸை அகற்றுவது மிகவும் முக்கியமானது, ஏனெனில் இது கணுக்கால் மீண்டும் வருவதற்கான வாய்ப்பைக் கணிசமாகக் குறைக்கிறது. சில நுட்பங்கள் முறையான குணப்படுத்துதலை உறுதிப்படுத்த சிறிய தோல் மடிப்புடன் கணுக்கால்

யாரையாவது எப்போது பார்க்க வேண்டும்

நகத்திற்கு அருகிலுள்ள உங்கள் விரலில் ஒரு சிறிய குமிழ் இருப்பதை நீங்கள் கவனித்தால் உங்கள் GP ஐ அணுகவும். நிபுணர் மதிப்பாய்வைக் கேளுங்கள். நரம்பில் பலவீனம் அல்லது நிலையற்ற தன்மையை நீங்கள் அனுபவித்தால் கவனிப்பைத் தேடுங்கள். பூட்டுதல் அல்லது வழி உணர்வுகளை கண்காணிக்கவும். அறிகுறிகள் தூக்கம் அல்லது வேலையில் தலையிட்டால் உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளரைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். பகுதியின் திடீர் மோசமடைதல் ஒரு சோதனைக்கு உத்தரவாதம் அளிக்கிறது. ஆரம்ப மதிப்பீடு சிக்கல்களைத் தடுக்க உதவுகிறது. உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் நரம்பை அகற்றுவது மற்றும் எலும்புத் தூண்டுதல்கள் போன்ற விருப்பங்களைப் பற்றி விவாதிக்க முடியும். இந்த அணுகுமுறை பெரும்பாலும் அதிக திருப்தி மற்றும் குறைந்த மறுபரிசீலனை விகிதங்களுக்கு வழிவகுக்கிறது. அடிப்படை காரணத்தை சிகிச்சையளிப்பது சருமத்தை இயற்கையாக மீட்டெடுக்க உதவுகிறது.