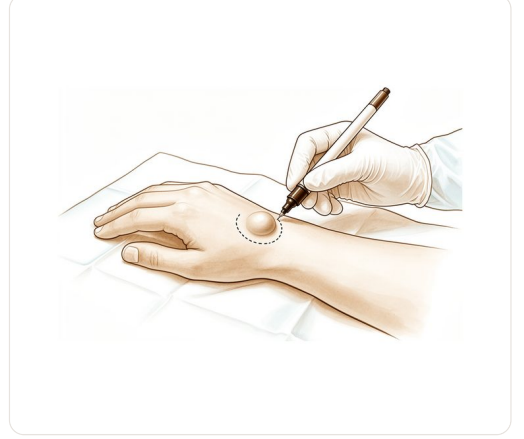


# மணிக்கட்டு நரம்புத் தண்டு வெட்டுதல்

ஒரு வழக்கமான முதுகெலும்பு முதுகெலும்பும் ஒரு சிறிய மணிக்கட்டு மூட்டுகளில் ஒன்றிலிருந்து வளரும் உறுதியான, மென்மையான, திரவத்தால் நிரப்பப்பட்ட கட்டி. அறுவை சிகிச்சை சைஸ்டை மூட்டுடன் மீண்டும் இணைக்கும் தண்டுடன் சேர்ந்து நீக்குகிறது, இது மீண்டும் வருவதற்கான வாய்ப்பைக் குறைக்கிறது.

Kieran Hirpara © 2024



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

## இந்த அறுவை சிகிச்சை ஏன் பரிந்துரைக்கப்பட்டது

உங்கள் மணிக்கட்டில் ஒரு நீரால் நிரப்பப்பட்ட கட்டி உள்ளது. இது காங்லியன் சிஸ்ட் என்று அழைக்கப்படுகிறது. உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் இந்த அறுவை சிகிச்சையை பரிந்துரைக்கிறார், ஏனென்றால் அறுவை சிகிச்சை அல்லாத விருப்பங்கள், அஸ்பிரீனின் போன்றவை பொதுவாக நன்றாக வேலை செய்யாது, பெரும்பாலான சிஸ்ட்கள் அந்த சிகிச்சைக்குப் பிறகு மீண்டும் வருகின்றன. இந்த கட்டிகளில் சுமார் 40% ஆறு ஆண்டுகளில் தானாகவே சுருங்குகின்றன, ஆனால் அவை வலியை ஏற்படுத்தினால் அல்லது உங்கள் இயக்கத்தை கட்டுப்படுத்தினால் அறுவை சிகிச்சை பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் மணிக்கட்டுப் பகுதியிலுள்ள மார்பகப் புற்றுநோய்களைக் கண்டறிய ஒரு ஸ்கோப்பைப் பயன்படுத்துகிறார் அல்லது உங்கள் கைத்தடிப் பகுதியிலுள்ள மார்பகப் புற்றுநோய்களைக் கண்டறிய ஒரு சிறிய வெட்டியைப் பயன்படுத்துகிறார். உங்கள் அறிகுறிகளைத் தணிக்கவும், இயல்பான செயல்பாட்டை மீட்டெடுக்கவும் முக்கிய நோக்கம் உள்ளது, இருப்பினும் கட்டாய மணிக்கட்டு நீட்டிப்பு தேவைப்படும் வேலைகள் நீடித்த வலியின் அபாயத்தைக் கொண்டுள்ளன என்பதை நீங்கள் அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

## அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்

உங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்னர் பல மணிநேரங்களுக்கு நீங்கள் உண்ணாவிடும் இருக்க வேண்டும் மற்றும் உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளரின் ஆலோசனையின்படி சில மருந்துகளை நிறுத்த வேண்டும். தயவுசெய்து வீட்டிற்கு ஒரு பயணத்தை ஏற்பாடு செய்து, உங்கள் தற்போதைய மருந்துகளின் பட்டியலை வசதியான ஆடைகளில் கொண்டு வாருங்கள். செயல்முறைக்கு முன்னர் உங்கள் மணிக்கட்டு மற்றும் பொதுவான ஆரோக்கியத்தை சரிபார்க்க உங்களுக்கு எக்ஸ்-ரே, எம்.ஆர்.ஐ அல்லது இரத்த பரிசோதனை தேவைப்படலாம். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் மணிக்கட்டின் பின்புறத்தில் உள்ள காங்லியன்களுக்கு ஒரு ஆர்த்தரோஸ்கோபிக் அணுகுமுறையை (ஒரு சிறிய கேமராவைப் பயன்படுத்தி) அல்லது கையில் உள்ளவர்களுக்கு ஒரு திறந்த அணுகுமுறையை (ஒரு சிறிய வெட்டு) தேர்வு செய்வார். இந்த தேர்வு முற்றிலும் உங்கள் நரம்பு அமைந்துள்ள இடத்தைப் பொறுத்தது.

## அன்று

இந்த அறுவை சிகிச்சை பொது மயக்க மருந்தின் கீழ் செய்யப்படுகிறது. அறுவை சிகிச்சைக்கு நீங்கள் முழுமையாக தூங்குவீர்கள். சில நோயாளிகளுக்கு அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிந்தைய வலி நிவாரணத்திற்கான பிராந்திய நரம்புத் தடுப்பும் இருக்கலாம்; உங்கள் தனிப்பட்ட சூழ்நிலைகளின் அடிப்படையில் மயக்க மருந்துவர் நாள் குறித்து முடிவு செய்கிறார். உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் பின்னர் உங்களை அறுவை சிகிச்சை அறைக்கு அழைத்துச் செல்வார். உங்கள் மணிக்கட்டின் பின்புறத்தில் ஒரு கட்டிக்கு, அவர்கள் ஒரு சிறிய கேமராவை (ஆர்த்தரோஸ்கோபி) பயன்படுத்துகிறார்கள். உங்கள் கைப்பையின் பக்கத்தில் ஒரு கட்டிக்கு, அவர்கள் ஒரு சிறிய வெட்டு (திறந்த அணுகுமுறை) பயன்படுத்துகிறார்கள். நீங்கள் குணமடைவதில் மயக்கம் ஆனால் பாதுகாப்பாக உணர்வீர்கள்.

## அறுவை சிகிச்சையின் உள்ளடக்கம்

உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் சிஸ்டை அகற்றுவதற்கான இரண்டு முக்கிய வழிகளில் ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுப்பார், அது எங்கு அமர்ந்திருக்கிறது என்பதைப் பொறுத்து. உங்கள் மணிக்கட்டின் பின்புறத்தில் காங்லியன் இருந்தால், அவர்கள் ஒரு சிறிய கேமராவுடன் ஒரு முக்கிய துளை நுட்பத்தைப் பயன்படுத்துவார்கள். அது பனைப் பக்கத்தில் இருந்தால், அதை நேரடியாக அகற்றுவதற்கு அவர்கள் ஒரு சிறிய வெட்டு செய்வார்கள். இந்த தேர்வு அருகிலுள்ள இரத்த நாளங்கள் மற்றும் நரம்புகளைத் தவிர்க்க உதவுகிறது.

அறுவை சிகிச்சையின் போது, உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் சைஸ்ட்டையும் அதை மூட்டுடன் இணைக்கும் தண்டுகளையும் கவனமாக அகற்றுகிறார். கைப்பையில் திறந்த அறுவை சிகிச்சையின் போது, அவர்கள் அந்த பகுதியை அணுக ஒரு வெட்டு செய்கிறார்கள். பின்புறத்தில் கீல்ஹோல் அறுவை சிகிச்சையின் போது, அவர்கள் சைஸ்ட்டை அடைய சிறிய துளையிடல்களைப் பயன்படுத்துகிறார்கள். நோயறிதல்

தெளிவாக இருந்தால், அகற்றப்பட்ட திசுவை சோதனைக்கு வழக்கமாக அனுப்ப மாட்டார்கள்.

சில அறுவை சிகிச்சையாளர்கள் உங்கள் மணிக்கட்டில் ஒரு ஸ்பிளெண்டை வைக்கலாம், மற்றவர்கள் இதைச் செய்ய மாட்டார்கள், ஏனென்றால் இந்த கட்டத்தில் எந்த உடன்பாடும் இல்லை. உங்கள் அறிகுறிகளைக் குறைக்க இந்த அறுவை சிகிச்சை திரவத்தால் நிரப்பப்பட்ட பையை அகற்றுவதில் கவனம் செலுத்துகிறது.

## அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு

நீங்கள் மீட்புப் பிரிவில் எழுந்திருப்பீர்கள். உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் உங்கள் வலியை நிலையான மருந்துகளுடன் நிர்வகிப்பார். உங்கள் மணிக்கட்டில் ஒரு பிணைப்பு இருக்கும். ஆறுதலுக்காக நாங்கள் ஒரு ஸ்லிங் அல்லது பிராஸைப் பயன்படுத்தலாம், சில அறுவை சிகிச்சையாளர்கள் அவற்றைப் பயன்படுத்தாவிட்டாலும். நீங்கள் பொதுவாக உங்கள் விரல்களை உடனடியாக நகர்த்தலாம். இது பொதுவாக ஒரு நாள் வழக்கு, எனவே நீங்கள் அதே நாளில் வீட்டிற்குச் செல்ல எதிர்பார்க்கலாம், இருப்பினும் சில நேரங்களில் நோயாளிகள் இரவு முழுவதும் தங்கியிருக்கிறார்கள். உங்களுக்கு உதவ முதல் 24 மணிநேரங்களுக்கு யாராவது உங்களுடன் இருக்க வேண்டும்.

## மீட்பு

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு உங்கள் மணிக்கட்டில் சிறிது வலியும் வீக்கமும் ஏற்படலாம். உங்கள் உடல் குணமடையும்போது இது இயல்பானது. நீங்கள் ஓய்வெடுக்கும்போது அதை சீராக வைத்திருக்க உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்கள் மணிக்கட்டில் ஒரு ஸ்லிங் அல்லது பிராஸை வைக்கலாம். உங்கள் மணிக்கட்டை உங்கள் இதயத்திற்கு மேலே உயர்த்தி வைத்திருப்பது வீக்கத்தைக் குறைக்க உதவுகிறது என்று பலர் கண்டறிந்துள்ளனர்.

வீக்கம் குறையும்போது, நீங்கள் மென்மையான இயக்கங்களைத் தொடங்குவீர்கள். உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் அல்லது உடற்பயிற்சி நிபுணர் உங்கள் மணிக்கட்டு இயக்கத்தை மீட்டெடுக்க குறிப்பிட்ட பயிற்சிகள் மூலம் உங்களுக்கு வழிகாட்டுவார். நீங்கள் வசதியாக உணரும்போது, சாப்பிடுவது அல்லது எழுதுவது போன்ற இலகுவான அன்றாட பணிகளை வீட்டிலேயே செய்யலாம். உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் அவ்வாறு செய்ய அனுமதிக்கும் வரை கனமான தூக்குதல் அல்லது வலுவான மணிக்கட்டு இயக்கங்களைத் தவிர்க்கவும்.

உங்கள் குணமடைதல் பயணம் தனித்துவமானது. சிலர் விரைவாக நன்றாக உணர்கிறார்கள், மற்றவர்களுக்கு அதிக நேரம் தேவைப்படுகிறது. உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் மற்றும் பிசியோதெரபிஸ்ட் உங்கள் முன்னேற்றத்தை கண்காணித்து, தேவைக்கேற்ப உங்கள் திட்டத்தை சரிசெய்வார்கள். செயல்முறையை நம்புங்கள் மற்றும் உங்கள் மணிக்கட்டு முழுமையாக குணமடைய உதவும் 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.

உங்களுக்கு ஒரு வேலை அல்லது பொழுதுபோக்கு இருந்தால் வலுவான மணிக்கட்டு இயக்கம் தேவைப்படுகிறது, நீங்கள் நீடித்த வலியை உணரலாம் அல்லது அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு உங்கள் கையைப் பயன்படுத்துவது கடினம். வலுவான மணிக்கட்டு நீட்டிப்பை நம்பியிருக்கும் மக்களுக்கு இது ஒரு அறியப்பட்ட ஆபத்து.

காயத்திற்கு அருகில் திடீரென வீக்கம், சிவப்பு அல்லது ஆழமான வலி இருப்பதை நீங்கள் கவனித்தால், உடனடியாக உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணரிடம் சொல்லுங்கள். இவை தொற்று அல்லது உடனடி கவனம் தேவைப்படும் பிற பிரச்சினைகளின் அறிகுறிகளாக இருக்கலாம்.

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு சில நோயாளிகள் தங்கள் மணிக்கட்டில் ஒரு கிளிக் அல்லது அரைக்கும் உணர்வை உணர்கிறார்கள். இது தொடர்ந்தால் அல்லது வலியை ஏற்படுத்தினால், உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் அடுத்த முறை வரும்போது அதைக் கொண்டு வாருங்கள், இதனால் உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் உங்கள் மூட்டுகளை சரிபார்க்க முடியும்.

அரிதான சந்தர்ப்பங்களில், அறுவை சிகிச்சையானது இறுக்கமானதாக உணரப்படும் அல்லது உயர்த்தப்பட்டதாகத் தோன்றும் ஒரு வடுக்களுக்கு வழிவகுக்கும். வடுக்கள் மிகவும் சிவப்பாகவோ, சூடாகவோ அல்லது திரவத்தை வடிகட்டத் தொடங்கினால், உடனடியாக மருத்துவமனையைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் விரல்களில், குறிப்பாக கட்டைவிரல் பக்கத்தில் மயக்கம் அல்லது நடுக்கம் ஏற்பட்டால், உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணருக்கு தெரியப்படுத்துங்கள். இது ஒரு நரம்புப் பிரச்சினையைக் குறிக்கலாம், அதை சரிபார்க்க வேண்டும்.

அறுவை சிகிச்சை செய்யப்பட்ட இடத்தில் புதிதாக ஒரு கட்டி தோன்றியிருப்பதை நீங்கள் கவனித்தால், அது கங்க்லியன் சிஸ்டின் மீளூருவாக்கம் இருக்கலாம். இது நடந்தால் இதை நிர்வகிப்பதற்கான விருப்பங்களை உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் விவாதிக்க முடியும்.

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

## எப்போது எங்களை அழைக்க வேண்டும்

காய்ச்சல், அதிகரிக்கும் சிவப்பு, அல்லது உங்கள் காயத்திலிருந்து வெளியேற்றப்பட்டால் எங்களை அழைக்கவும். நீங்கள் திடீரென்று கடுமையான வலியை உணர்ந்தால், உணர்வை இழந்துவிட்டால், அல்லது உங்கள் மணிக்கட்டை நகர்த்த முடியாவிட்டால் அவசரநிலைக்குச் செல்லுங்கள். கன்றுக்குட்டி வீக்கம் அல்லது சுவாசக் குறைவுக்கான உடனடி உதவியை

நாடுங்கள். இந்த அறிகுறிகளுக்கு உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளரால் அவசர மதிப்பீடு தேவை.