

Tala: 1

Bali sa Daliri sa Paa(includes abstract) Calvagna M; Keel JC; Consumer Health Information Language Database, Consumer Health Information, EBSCO Publishing, November 2008; (patient education - condition) CINAHL AN: 2010061937

Abstract: Ang bali sa daliri sa paa ay isang bitak sa buto ng daliri sa paa. Ang mga buto sa mga daliri sa paa ay tinatawag na phalanges.

[View English](#)

Database: Consumer Health Information -- Tagalog

Bali sa Daliri sa Paa

(Nabaling Daliri sa Paa; Bali, Daliri sa Paa)

ni: Mary Calvagna, MS

[\[View English Version\]](#)

Kahulugan

Ang bali sa daliri sa paa ay isang bitak sa buto ng daliri sa paa. Ang mga buto sa mga daliri sa paa ay tinatawag na phalanges.

Ang Phalanges ng Paa

© 2009 Nucleus Medical Art, Inc.

Mga Sanhi

Ang bali sa daliri sa paa ay dulot ng pinsala sa buto. Ang pinsala ay maaaring mula sa:

- Pagbagsak ng isang bagay sa iyong daliri sa paa
- Pagkatalisod sa daliri sa paa
- Pagbagsak
- Direktang tama sa daliri sa paa

Mga Nagbibigay Panganib

Maaaring pataasin ng mga salik na ito ang iyong tsansang magkaroon ng bali sa daliri sa paa. Sabihin sa iyong doktor kung mayroon ka ng anuman sa mga salik ng panganib na ito:

- Katandaan
- Postmenopausal
- Lumiliit na kalamnan
- Osteoporosis
- Kakulangan ng nutrisyon

- Pakikilahok sa contact sports
- Hindi pagsusuot ng mga sapatos

Sintomas

Kung mayroon ka ng alinman sa mga sintomas na ito, huwag ipagpalagay na ito ay dahil sa bali sa daliri sa paa. Ang mga sintomas na ito ay maaaring dulot ng iba pang mga kondisyon. Sabihin sa iyong doktor kung mayroon ka ng anuman sa mga ito:

- Pananakit
- Pamamaga at panlalambot
- Paninigas sa napinsalang bahagi
- Kawalan ng kakayahang igalaw ang daliri
- Pagpapasa sa napinsalang bahagi
- Pamamanhid o pangingilig sa mga daliri sa paa
- Nakikitang pagkasira ng hubog ng daliri sa bahagi
- Kahirapan sa paglalakad (minsan)

Pagsuri

Magtatanong ang doktor tungkol sa iyong mga sintomas, antas ng gawaing pisikal, kung paano nangyari ang pinsala, at susuriin ang napinsalang bahagi. Maaaring kumuha ang iyong doktor ng x-ray ng paa, ngunit hindi ito palaging kinakailangan.

Paggamot

Depende ang paggamot sa kung gaano kalubha ang pinsala. Makakatulong ang wastong paggamot sa pangmagatalang mga kumplikasyon o mga problema sa kasu-kasuan ng daliri, gaya ng hindi pagkakalinya at kawalang kakayahang gumalaw. Kasama sa paggamot ang:

- Pagsasama-sama sa mga piraso ng buto, na maaaring mangailangan ng anesthesia at/o operasyon
- Pagpapanatili sa mga piraso na sama-sama habang ginagamot ng buto ang kanyang sarili

Paglilinyang muli sa mga Buto

Sa maraming mga bali sa daliri sa paa, ang buto ay nabali ngunit ang dalawang piraso ay nasa tamang posisyon. Kung ang mga buto ay wala sa posisyon, ibalik ng doktor sa posisyon ang mga buto. Kadalasan itong isinasagawa nang walang operasyon. Gayunpaman, kung malubha ang iyong bali, maaaring kailanganin mo ng mga perdible o turnilyo upang hawakan sa puwesto ang mga buto. Bawat isa sa mga ito ay mangangailangan ng operasyon. Minsan, ang kasu-kasuan ng daliri ay napinsala sa bali, at maaaring mangailangan ng operasyon ang malubhang pinsala sa kasu-kasuan. Maaaring sangkot sa mga bali sa daliri sa mga bata ang mga ohas ng paglaki. Maaaring mangailangan ito ng espesyalistang susuri sa bali. Posible rin ang operasyon. Sa oras na maituwid muli ang mga buto, kailangang hawakan sila sa puwesto habang gumagaling. Ang nabaling daliri ay maaaring idikit sa daliring katabi nito, o maaaring kailanganin mo ng semento na panlakad kasama ng ohas ng daliri.

Gamot

Maaaring makatulong ang mga sumusunod na gamot upang bawasan ang pamamaga at pananakit:

- Ibuprofen (Motrin, Advil)
- Naproxen (Aleve, Naprosyn)
- Acetaminophen (Tylenol)
- Aspirin

Kung mayroon kang bali, kausapin ang iyong doktor bago uminom ng mga gamot na nonsteroidal na pangontra sa pamamaga.

Pangangalaga sa sarili

- Magpahinga—Huwag sumali sa mga sports o mga gawain hanggang lubusang gumaling ang iyong daliri.
- Yelo—Maglagay ng yelo o malamig na pakete sa iyong daliri nang 15-20 minuto, 4 na beses sa isang araw sa loob ng ilang araw. Binabawasan nito ang pananakit at pamamaga. Balutin ng tuwalya ang yelo o cold pack. Huwag direktang itapal ang yelo sa iyong balat.
- Pag-aangat—Panatilihin ang napinsalang paa na mas mataas kaysa libel ng iyong puso nang 48 oras (gaya ng nakapatong sa unan). Patutuluin nito ang likido at babawasan ang pamamaga.

Pag-iwas

Upang makatulong sa pagbawas ng iyong tsansang magkaroon ng bali sa daliri sa paa, gawin ang mga sumusunod na hakbang:

- Palaging magsuot ng kasya, mapagsuportang sapatos na pang-atletiko kapag gumagawa ng mga gawaing pisikal.
- Magsuot ng sapatos upang protektahan ang iyong mga paa.
- Kumain ng diyeta na mayaman sa calcium at bitamina D .
- Gawin ang mga ehersisyong pagbubuhat ng mabibigat upang magkaroon ng malalakas na buto.
- Palakasin ang mga kalamnan upang maiwasan ang mga pagbagsak.

Published by EBSCO Publishing. This content is reviewed regularly and is updated when new and relevant evidence is made available. This information is neither intended nor implied to be a substitute for professional medical advice. Always seek the advice of your physician or other qualified health provider prior to starting any new treatment or with questions regarding a medical condition. Copyright 2009 EBSCO Publishing. All Rights Reserved.

Pagkukunan: Consumer Health Information, EBSCO Publishing. November 2008

Número ng Item: 2010061937