

Lumbar disc herniation

Ang pahinang ito ay isinalin ng makina at hindi pa nasusuri ng isang doktor. Ang **bersyong Ingles** ang siyang opisyal.

Ang iyong nararamdaman

Ang herniated disc sa iyong ibabang bahagi ng likod ay nangyayari kapag ang malambot na cushion sa pagitan ng dalawa sa iyong mga buto sa likod ay lumabas sa puwesto at umiipit sa isang kalapit na nerve. Ang karaniwang pattern ay nagsisimula sa pananakit ng ibabang bahagi ng likod at puwit na pabalik-balik, madalas sa loob ng maraming buwan o taon bago maging malala. Pagkatapos, ang isang pagyuko, tulad ng paghilig pasulong para magbuhat, ay biglang nagdudulot ng sakit na bumababa sa iyong binti. Para sa karamihan ng mga taong may kondisyong ito, ang sakit sa binti ay kasing lala ng sakit sa likod, at madalas ay mas malala pa.

Ang sakit ay karaniwang nababawasan kapag ikaw ay nagpapahinga, lalo na kapag nakahiga nang patihaya at ang mga tuhod ay nakapatong sa mga unan. May tendensiya itong lumala kapag ikaw ay umiire, bumabahing, o umuubo. Ang pag-upo nang matagal, pagyuko pasulong, o pagtayo nang matagal ay maaari ring magpalala nito. Ang mga pang-araw-araw na gawain na kinapapalooban ng pagyuko at pagbuhat, tulad ng paglalagay ng labada sa washing machine o pagpulot ng mga bagay mula sa sahig, ay nagiging mahirap. May ilang tao na nakararanas ng paninigas ng mga kalamnan sa likod at ang kanilang postura ay tumatagilid sa isang panig kapag ang sakit ay nasa pinakamalalang antas.

Maaari mo ring mapansin ang pangingilig, pakiramdam na tila tinutusok ng mga karayom, o pamamanhid sa bahagi ng iyong binti o paa. Ang apektadong bahagi ay depende sa kung aling nerve ang naiipit. Maaari ring magkaroon ng panghihina, na madalas ay pabalik-balik kasabay ng aktibidad. Maaaring mahirapan kang iangat ang iyong paa o mga daliri sa paa, o mapansin na ang isang binti ay hindi gaanong matatag kaysa sa isa.

Kung ang disc ay umiipit sa lahat ng mga nerve sa base ng iyong spine, ang mga sintomas ay maaaring kabilang ang pamamanhid sa parehong binti, pamamanhid sa paligid ng iyong back passage, at problema sa pagkontrol ng iyong pantog o bituka. Nangangailangan ito ng urgent na medikal na atensyon. Kung bigla kang mawalan ng kontrol sa iyong pantog o bituka, humingi agad ng tulong medikal.

Hindi lahat ng sakit sa likod at binti ay nagmumula sa isang herniated disc. Itatugma ng iyong surgeon ang iyong mga sintomas, ang iyong pagsusuri, at ang iyong mga scan bago magmungkahi ng anumang gamutan, dahil ang mga scan lamang ay hindi kailanman nagdedesisyon kung kailangan ang operasyon.

Ano ang aktwal na nangyayari

Sa pagitan ng mga buto ng iyong ibabang spine ay may mga cushion na tinatawag na discs. Ang bawat disc ay may malambot at parang jelly na gitna at isang matigas na outer ring. Isipin ang gitna bilang shock absorber at ang outer ring bilang gasket na nagpapanatili nito sa puwesto. Ang outer ring ay binubuo ng maraming manipis na layer, na nakapulupot gaya ng mga ply ng gulong, kung saan ang bawat layer ay tumatakbo sa magkakaibang direksyon. Ang disenyong iyon ang nagpapahintulot sa iyong spine na yumuko at pumilipit habang nananatili sa puwesto ang cushion.

Sa pagtanda at pagkapudpod, nawawalan ng tubig ang disc at numinipis ang springy material nito. Mas malaki ang papel ng genes dito kaysa sa pagbubuhat ng mabibigat o mabigat na trabaho. Kung mapupunit ang outer ring, ang malambot na gitna ay maaaring lumabas at pumuwersa sa isang nerve na dumadaan dito. Ang punit ay karaniwang nangyayari sa likod at gilid ng ring, na eksaktong kinalalagyan ng mga nerve na iyon. Inilalarawan ito ng mga doktor sa mga yugto: isang bulge kung saan buo pa ang outer ring, isang rupture kung saan ang malambot na gitna ay tuluyang lumalabas, o isang loose fragment na humiwalay at bumababa sa spinal canal.

Ang pressure na iyon ang nagpapaliwanag sa mga sintomas na kababasa mo lang. Ang bawat nerve ay nagsisilbi sa isang partikular na bahagi ng balat at isang partikular na grupo ng mga muscle, kaya kung saan mo nararamdaman ang tingling, pamamanhid o panghihina ay depende sa kung aling nerve ang naiipit. Ang materyal ng disc ay naglalabas din ng mga inflammatory chemical na nakaka-irita sa nerve, kaya naman ang sakit sa binti ay maaaring humapdi o kumirok kahit sa mga bahaging walang hinahawakang anuman ang disc.

Karamihan sa mga herniation na ito ay nangyayari sa ibabang bahagi ng likod, sa dalawang disc na nasa itaas lang ng iyong tailbone, at pinakakaraniwan ito sa pagitan ng edad na 30 at 50. Ang mabuting balita ay madalas na nakakayanan ito ng iyong katawan nang kusa. Kumakalma ang mga chemical, at ang lumabas na materyal ay maaaring lumiit muli sa paglipas ng panahon. Sa karamihan ng mga taong gumagaling nang walang surgery, ang herniation ay nababawasan nang kusa.

Ano ang maaari naming gawin tungkol dito

Karamihan sa mga tao na may kondisyong ito ay hindi nangangailangan ng operasyon. Higit sa kalahati ng mga naghahanap ng gamot para sa pananakit ng ibabang bahagi ng likod (low back pain) ay gumagaling sa loob ng 1 linggo, at 90% ay gumagaling sa loob ng 1 hanggang 3 buwan. Karaniwan kaming nagsisimula sa pananatiling aktibo, pag-aadjust kung paano ka gumagalaw at nagbubuhat, at physiotherapy upang palakasin ang katawan at bawasan ang pressure sa nerve. Ang mga anti-inflammatory tablet tulad ng mga NSAID ay maaaring magpakalma sa sakit habang hinaharap ng iyong katawan ang disc. Layunin naming panatilihin minimal ang paggamit ng mga malalakas na painkiller. Kung ang iyong mga sintomas ay hindi humupa pagkatapos ng 6 hanggang 12 linggo, muli naming rerebisahin ang plano kasama ka.

Kung ang mga tablet at physiotherapy ay hindi sapat, ang isang injection ng steroid malapit sa apektadong nerve ay maaaring makatulong. Gumagana ito sa pamamagitan ng pagbabawas ng pamamaga (inflammation) sa paligid ng nerve root. Maaari itong magbigay ng panandaliang ginhawa, madalas ay sa loob ng humigit-kumulang 1 buwan, bagaman hindi nito binabago ang pangmatagalang takbo ng problema. Ang pag-uulit ng

injection ay mas maliit ang posibilidad na makatulong kaysa sa una. Ginagamit namin ang mga injection na ito nang madalang, kasabay ng physiotherapy sa halip na kapalit nito.

Ang operasyon ay isinasaalang-alang kapag ang sakit ay hindi humuhupa sa kabila ng sapat na pagsubok sa mga nabanggit sa itaas, o kapag may panghihina o iba pang problema sa nerve na lumalala. Ang mga scan lamang ay hindi kailanman nagdedesisyon dito. Ang karaniwang operasyon ay discectomy, kung saan ang bahagi ng disc na umiipit sa nerve ay tinatanggal sa pamamagitan ng isang maliit na hiwa. Ang paghihintay ng ilang linggo para sa non-operative treatment muna ay hindi nagpapababa sa posibilidad na magtagumpay ang operasyon. Tatalakayin namin ang mga benepisyo at panganib kasama ka bago gumawa ng anumang desisyon, at malugod kang inaanyayahang magsama ng miyembro ng pamilya o kaibigan sa pag-uusap na iyon.

Ano ang dapat asahan

Para sa karamihan ng mga tao, gumagaling ang kondisyong ito sa paglipas ng panahon. Kayang paliitin ng iyong katawan ang lumabas na materyales ng disc nang kusa, at nangyayari ito sa karamihan ng mga taong nagagaling nang walang operasyon. Maraming herniation ang halos hindi nagbabago sa loob ng apat hanggang walong taon. Ang ilang tao ay mayroon pa ring pananakit ng likod na pabalik-balik sa panahong iyon, ngunit madalas itong nananatiling kontrolado.

Kung kailangan mo ng operasyon, karaniwan itong maaaring maghintay ng 6 hanggang 12 linggo habang sinusubukan mo muna ang mga mas simpleng gamutan. Ang paghihintay ay hindi nakababawas sa posibilidad na magtagumpay ang operasyon. Ang mga pangunahing benepisyo mula sa operasyon ay madalas na dumarating nang maaga, sa unang taon, at ang pagkakaiba sa pagitan ng surgical at non-surgical na pangangalaga ay kumikidlit sa paglipas ng panahon. Ang mga mabuting resulta mula sa disc surgery ay mula 46% hanggang 97%, at malaki ang depedende sa pagpili ng tamang pasyente para sa operasyon kaysa sa mga detalye ng mismong teknik.

Ang operasyon ay hindi gamot sa lahat, at katapatan ang sabihin ito. Ang pinakakaraniwang setback ay ang bagong herniation sa parehong lugar, na nangyayari sa 3% hanggang 7% ng mga pasyente. Humigit-kumulang 7% ng mga tao ang nangangailangan ng isa pang disc operation sa loob ng limang taon matapos ang una. Kung mangyari ito sa iyo, hindi ka mas malala kaysa sa isang taong sumasailalim sa kanilang unang operasyon, bagaman maaari kang makapansin ng mas matinding pananakit ng likod kaysa noon. Ang pag-uulit ng operasyon ay maaari pa ring makatulong, ngunit ang pagkakataon para sa isang kasiya-siyang resulta ay bumababa sa bawat pagkakataon, at ang mga komplikasyon ay tatlo hanggang limang beses na mas mataas kaysa sa unang pagkakataon.

May mga panganib na kasama sa anumang disc surgery. Kabilang dito ang impeksyon, pagkapunit sa manipis na membrane sa paligid ng mga nerve, pinsala sa nerve, at mga bihirang problema tulad ng blood clot sa mga baga o pressure sa mga nerve na kumokontrol sa function ng pantog at bituka. Tatalakayin ng iyong surgeon ang bawat isa sa mga ito kasama mo bago gumawa ng anumang desisyon.

Ito ang makatotohanang larawan: karamihan ng mga tao ay bumubuti, may operasyon man o wala. Ang pananatiling aktibo, pagpapanatili sa pinakamababang paggamit ng matatapang na painkiller, at pagbibigay sa

iyong katawan ng sapat na panahon ay nakakatulong lahat. Kung ang pananakit o panghihina ay patuloy na lumalala sa kabila nito, ang operasyon ay nananatiling isang matibay na opsyon.

Kailan dapat magpatingin

Karamihan sa pananakit ng likod at binti mula sa isang herniated disc ay nawawala sa paglipas ng panahon, pahinga, at simpleng gamutan. Ngunit may mga senyales na nangangahulugang dapat kang magpatingin nang mas maaga.

Pumunta agad sa emergency department kung bigla kang mawalan ng kontrol sa iyong pantog o bituka, o kung makaranas ka ng pamamanhid sa paligid ng iyong puwit o sa parehong binti. Maaaring mga senyales ito ng pressure sa lahat ng mga nerve sa base ng iyong spine, at nangangailangan ito ng assessment sa mismong araw na iyon.

Magpatingin sa iyong GP kung ang pananakit ng iyong binti ay malala, lumalala, o pumipigil sa iyong pagtulog o pagtatrabaho. Humingi ng specialist review kung ang pananakit ay hindi nawala pagkatapos ng 6 hanggang 12 linggo ng simpleng gamutan, o kung mapansin mo ang bagong panghihina, gaya ng hirap sa pag-angat ng iyong paa o mga daliri sa paa, o kung ang isang binti ay pakiramdam na hindi kasing-stable ng isa.

Kung sumailalim ka na sa disc surgery at bumalik ang katulad na pananakit, magpatingin muli sa iyong GP. Ang pananakit na bumabalik pagkatapos ng operasyon ay maaaring mangahulugan na ang disc ay muling nag-herniate sa parehong bahagi.