

जटिल क्षेत्रीय दर्द सिंड्रोम (सीआरपीएस)

सीआरपीएस में एक अंग तीव्र रूप से दर्दनाक, सूजन और मूल चोट के अनुपात से अधिक संवेदनशील हो सकता है।

Kieran Hirpara © ① ③ 4.0



यह पृष्ठ मशीन द्वारा अनूदित है और अभी तक किसी चिकित्सक द्वारा जाँचा नहीं गया है। **अंग्रेज़ी संस्करण** ही आधिकारिक है।

आप क्या महसूस कर रहे हैं

जटिल क्षेत्रीय दर्द सिंड्रोम (सीआरपीएस) एक ऐसी स्थिति है जहाँ चोट या सर्जरी के बाद दर्द और अन्य लक्षण जारी रहते हैं, अक्सर उन तरीकों से जो मूल समस्या के अनुपात में नहीं लगते हैं। यह आपके हाथ या हाथ को फ्रैक्चर या ऑपरेशन के बाद प्रभावित कर सकता है, और यह एक चीज के बजाय कई कारणों से आता है।

इसका मुख्य लक्षण दर्द है। यह गंभीर और सुखाने वाला हो सकता है, और यह उस स्थान से परे फैल सकता है जहाँ आपको चोट लगी थी। दर्द अक्सर रात में या अपने हाथ का उपयोग करने के बाद भड़कता है, और जब आप जागते हैं तो यह वहाँ हो सकता है। इसे उत्तेजित करने वाली चीजों में आंदोलन, स्पर्श, या दर्द वाले क्षेत्र पर दबाव शामिल हैं। हाथ को आराम देने से यह थोड़ा शांत हो सकता है, लेकिन दर्द अभी भी रह सकता है।

रोजमर्रा के कार्य कठिन हो सकते हैं। आप एक केतली को पकड़ने, एक कुंजी को मोड़ने, बटन करने, या एक कलम पकड़ने के लिए संघर्ष कर सकते हैं। लिखना, खाना बनाना, और खरीदारी करना सभी को उतना ही कठिन लग सकता है जितना उन्हें होना चाहिए। कुछ लोगों को लगता है कि वे हाथ का उपयोग करने से बचते हैं क्योंकि वे दर्द से डरते हैं।

सीआरपीएस का निदान आपके इतिहास और एक शारीरिक परीक्षा से किया जाता है, न कि एक स्कैन या रक्त परीक्षण से। आपके डॉक्टर सीआरपीएस को स्पष्टीकरण के रूप में तय करने से पहले निरंतर दर्द के अन्य कारणों की भी जांच करेंगे।

इसे पहचाना जा रहा है और प्रारंभिक मामलों का इलाज किया जा रहा है। शीघ्र उपचार आंदोलन और कार्य की स्थायी हानि की संभावना को कम करता है। फिर भी, कुछ लोगों को अच्छी प्रारंभिक देखभाल के बावजूद कुछ स्थायी हानि या विकलांगता के साथ छोड़ दिया जाता है।

कुछ लोगों को दूसरों की तुलना में सीआरपीएस विकसित होने की अधिक संभावना होती है। कलाई की फ्रैक्चर सर्जरी के बाद महिलाओं, बुजुर्गों और भारी शारीरिक श्रम करने वालों को अधिक जोखिम का सामना करना पड़ता है। मौजूदा तंत्रिका समस्याएं, जैसे कि एक फंसी तंत्रिका या गर्दन तंत्रिका समस्या, जोखिम को और बढ़ा देती है। दुप्योत्रेन संकुचन के लिए सर्जरी के बाद, महिलाओं और एक से अधिक उंगली वाले लोगों को इसे विकसित करने की अधिक संभावना होती है।

यदि आपका दर्द असामान्य लगता है या जैसा आप उम्मीद करते हैं वैसा नहीं होता है, तो अपने डॉक्टर को समय से बताएं।

वास्तव में क्या हो रहा है

सीआरपीएस एक क्षति नहीं है जिसे आप स्कैन पर देख सकते हैं। आपकी हड्डी या ऊतक की चोट ठीक हो सकती है, फिर भी आपका शरीर जिस तरह से दर्द को संसाधित करता है वह बदल गया है। तंत्रिकाएं और मस्तिष्क पहले की तुलना में दर्द के संकेतों को अलग तरीके से भेजते और पढ़ते हैं, इसलिए एक हाथ जो बाहर से ठीक दिखता है वह जलता, कोमल या दर्दनाक महसूस कर सकता है।

इसे एक धुएं के अलार्म की तरह सोचें जो बहुत संवेदनशील हो गया है। धुएं की एक छोटी सी झपकी पूरे अलार्म को चालू कर देती है, और उसी तरह, हल्का स्पर्श या कोमल आंदोलन मजबूत दर्द को चालू कर सकता है। यही कारण है कि आप ऊपर जिन लक्षणों के बारे में पढ़ते हैं, वे स्वयं स्थिति के कारण होते हैं, न कि आपके किसी गलत काम के कारण।

क्योंकि दर्द के संकेत बदल गए हैं, सीआरपीएस का पता लगाने के लिए स्कैन और रक्त परीक्षण विश्वसनीय नहीं हैं। ऐसा कोई भी परीक्षण नहीं है जो इसकी पुष्टि करे। इसके बजाय, आपका डॉक्टर आपके इतिहास और परीक्षा के माध्यम से काम करता है, और पहले अन्य कारणों को बाहर करता है। सीआरपीएस का निदान तभी किया जाता है जब अन्य स्पष्टीकरणों को बाहर रखा गया हो, यही कारण है कि आपको ग्लूमस ट्यूमर जैसी चीजों के लिए जांच की जा सकती है, नाखून के नीचे छोटी रक्त वाहिकाओं में एक छोटी वृद्धि जो असामान्य चल रहे दर्द का कारण बन सकती है।

यह स्थिति जटिल है, और इसके सटीक कारणों का अध्ययन अभी भी किया जा रहा है। जो ज्ञात है वह यह है कि कई चीजें इसे ट्रिगर करने के लिए मिलकर आ सकती हैं। मौजूदा तंत्रिका समस्याएं, जैसे एक फंसी तंत्रिका या गर्दन तंत्रिका समस्या, कलाई फ्रैक्चर सर्जरी के बाद सबसे मजबूत भविष्यवाणियां हैं। एक फ्रैक्चर से पहले भावनात्मक तनाव का इलाज किया जाता है, जैसे कि चिंता या अवसाद, उपचार के दौरान सीआरपीएस विकसित होने की संभावना लगभग दोगुनी हो जाती है। महिलाओं, बुजुर्गों और भारी शारीरिक श्रम करने वालों को भी अधिक जोखिम का सामना करना पड़ता है।

इसे जल्दी पहचानना महत्वपूर्ण है क्योंकि शीघ्र उपचार से गति की स्थायी हानि की संभावना कम हो जाती है। फिर भी, कुछ लोगों को अच्छी प्रारंभिक देखभाल के बावजूद कुछ स्थायी विकलांगता के साथ छोड़ दिया जाता है।

हम इसके बारे में क्या कर सकते हैं

बहुत कुछ है जो आप स्वयं कर सकते हैं, और यह आमतौर पर आंदोलन से शुरू होता है। हाथ और हाथ को काम करते रखना उपचार का एक केंद्रीय हिस्सा है, और फिजियोथेरेपी का उद्देश्य हाथ का उपयोग करने में गति, शक्ति और आत्मविश्वास का पुनर्निर्माण करना है। चोट लगने वाली चीज़ को हिलाना अजीब लग सकता है, लेकिन कोमल, स्थिर गतिविधि पहले वर्णित अतिसंवेदनशील दर्द संकेतों को शांत करने में मदद करती है। वसूली के लिए अधिक सक्रिय दृष्टिकोण भी चोट के बाद सीआरपीएस के विकास की संभावना को कम करता है। इस दृष्टिकोण को दिनों के बजाय हफ्तों तक निष्पक्ष रूप से चलाएं, और प्रगति धीमी लगने पर भी जारी रखें। कुछ लोगों को दर्पण चिकित्सा भी उपयोगी लगती है, जहां आप दर्पण में देखते हुए अपने अप्रभावित हाथ को हिलाते हैं, और आपका चिकित्सक दर्द को कम करने के लिए लेजर थेरेपी जैसे अन्य उपचारों का उपयोग कर सकता है।

यदि स्वयं प्रबंधन पर्याप्त नहीं है, तो ऐसी दवाएं हैं जो मदद कर सकती हैं। दर्द निवारक और विरोधी भड़काऊ दवाएं फ्लेयर को शांत कर सकती हैं और आंदोलन को अधिक आरामदायक बना सकती हैं, जो महत्वपूर्ण है क्योंकि हाथ को चलाना मुख्य उपचार है। आपका डॉक्टर स्टेरॉयड गोलिएं का एक छोटा कोर्स भी सुझा सकता है, जैसे कि प्रेडनिसोलोन, जो सूजन को शांत करता है और लक्षणों को कम कर सकता है, खासकर जब विशेषज्ञ उपचार तक पहुंचना मुश्किल होता है। त्वचा पर सीधे लगाने के विकल्प भी हैं, जैसे कि औषधीय क्रीम, जो दर्द को प्रबंधित करने का एक सरल तरीका प्रदान करते हैं। जिद्दी मामलों में, कुछ लोगों को अस्पताल में केटामाइन इन्फ्यूजन की पेशकश की जाती है, जो दर्द मार्गों पर ही काम करता है। इनमें से प्रत्येक के साइड इफेक्ट्स के बारे में ट्रेड-ऑफ्स होते हैं और लाभ कब तक रहता है, इसलिए यह बात करने के लायक है कि आपके लिए क्या उपयुक्त है।

यदि आपके लक्षण गंभीर हैं और उपरोक्त चरणों के बावजूद अभी भी ठीक नहीं हो रहे हैं, तो एक विशेषज्ञ को देखने के बारे में पूछें। एक डॉक्टर आपको एक विशेषज्ञ मूल्यांकन के लिए भेज सकता है, और कुछ विशिष्ट अंतर्निहित समस्याओं के लिए, कभी-कभी एक प्रक्रिया पर विचार किया जा सकता है। उदाहरण के लिए, जहां कलाई में फंसी एक तंत्रिका लक्षणों को चला रही है, इसे जारी करने से कई लोगों के लिए पूर्ण समाधान हो सकता है, और कठोर जोड़ों को संकुचित किया जा सकता है और फिर धीरे से मुक्त किया जा सकता है। ये निर्णय मामले-दर-मामले पर लिए जाते हैं, जब अन्य कारणों को पहले वर्णित के रूप में खारिज कर दिया जाता है। जितनी जल्दी सीआरपीएस को पहचाना जाए और उसका इलाज किया जाए, उतनी ही बेहतर संभावना है कि आंदोलन की स्थायी हानि से बचा जा सके, इसलिए मदद लेने में देरी न करें।

क्या उम्मीद करें

सीआरपीएस के साथ हर किसी का कोर्स थोड़ा अलग है, और कोई निश्चित समयरेखा नहीं है जिस पर आप भरोसा कर सकते हैं। कुछ लोगों के लिए लक्षण हफ्तों या महीनों में ठीक हो जाते हैं, खासकर जब उपचार जल्दी शुरू किया जाता है। दूसरों के लिए दर्द अधिक समय तक रहता है, और कुछ लोगों को अच्छी प्रारंभिक देखभाल के बाद भी कुछ स्थायी हानि या विकलांगता के साथ छोड़ दिया जाता है। शीघ्र पहचान और शीघ्र उपचार आपको स्थायी गति हानि से बचने का सबसे अच्छा मौका देता है, यही कारण है कि सहायता प्राप्त करने में देरी न करना महत्वपूर्ण है।

यदि इसका अच्छी तरह से प्रबंधन किया जाता है, तो संभावनाएं अक्सर एक अचानक फिक्स के बजाय स्थिर सुधार होती हैं। हाथ को हिलाना, भले ही थोड़ा दर्द हो, पहले वर्णित अतिसंवेदनशील दर्द संकेतों को शांत करने में मदद करता है, और प्रगति आमतौर पर हफ्तों और महीनों में धीरे-धीरे बनती है। कुछ उपचार रास्ते में एक वास्तविक अंतर बना सकते हैं। दर्पण चिकित्सा और लेजर थेरेपी कभी-कभी पहले कुछ सत्रों के भीतर दर्द को कम कर सकती है। जहां कलाई में फंसी एक तंत्रिका लक्षणों को चला रही है, इसे जारी करने से कई लोगों के लिए लक्षणों का पूर्ण समाधान हो सकता है। संकुचित हो चुके कठोर जोड़ों को धीरे-धीरे मुक्त किया जा सकता है और फिर स्ट्रेच किया जा सकता है, जो अच्छी तरह से जाता है।

यदि इसे अकेला छोड़ दिया जाए, तो तस्वीर कम निश्चित है। दर्द भड़कता रह सकता है, और स्थायी जकड़न और कार्यक्षमता के नुकसान की संभावना बढ़ जाती है क्योंकि चीजें लंबे समय तक चलती हैं। गंभीर, लंबे समय तक चलने वाले मामलों में जो किसी अन्य उपचार का जवाब नहीं देते हैं, सर्जरी को कभी-कभी अंतिम उपाय के रूप में माना जाता है। गंभीर चल रहे तंत्रिका दर्द के साथ लोगों की एक छोटी संख्या के लिए, घुटने के नीचे निचले पैर को हटाने से दर्द में सार्थक राहत मिली है और स्वीकार्य कार्य हुआ है। यह एक सामान्य मार्ग नहीं है, और यह केवल तब तौला जाता है जब सब कुछ आजमाया गया हो।

यह कहना सही होगा कि सीआरपीएस अभी भी पूरी तरह से समझ में नहीं आया है और इसके कारणों पर अध्ययन जारी है। जो हम जानते हैं वह यह है कि सक्रिय रहना, जल्दी इलाज करना, और अपनी देखभाल टीम के साथ काम करना आपको सबसे मजबूत आधार देता है। अपनी अपेक्षाओं को धीरे-धीरे प्रगति पर सेट करें, एक त्वरित समाधान नहीं, और रास्ते में अपने डॉक्टर के साथ कुछ भी असामान्य उठाएं।

किसी से कब मिलना है

यदि चोट या सर्जरी के बाद दर्द रात में भड़कता रहता है, घायल स्थान से परे फैलता है, या चोट से कहीं अधिक मजबूत लगता है, तो अपने जीपी या डॉक्टर से जल्दी संपर्क करें। यदि हल्का स्पर्श, कोमल गति, या तापमान परिवर्तन से गंभीर दर्द होता है, या यदि आपका हाथ इतना दर्दनाक हो गया है कि आप इसका उपयोग करने से बचते हैं, तो मदद मांगें। सीआरपीएस को जल्दी पहचानने और उसका इलाज करने से आंदोलन की स्थायी हानि की संभावना कम हो जाती है, इसलिए लक्षणों के अपने आप ठीक होने की प्रतीक्षा न करें। चूंकि सीआरपीएस का निदान अभी किया जाता है जब अन्य कारणों को खारिज कर दिया जाता है, इसलिए मूल चोट के बजाय असामान्य चल रहे दर्द की हमेशा जांच की जानी चाहिए।