

# किशोरावस्था का इडियोपैथिक स्कोलियोसिस

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

किशोरावस्था के इडियोपैथिक स्कोलियोसिस का मतलब है कि आपकी रीढ़ की हड्डी एक तरफ की ओर वक्र और मोड़ के साथ बढ़ी है। यह लगभग 2% से 3% बच्चों को प्रभावित करता है। अधिकांश समय, वक्रता स्वयं किसी भी दर्द का कारण नहीं बनती है। आमतौर पर परिवारों को सबसे पहले महसूस करने के बजाय आकार में बदलाव दिखाई देता है: एक कंधा दूसरे की तुलना में ऊंचा बैठता है, जब आप आगे झुकते हैं तो पीठ के एक तरफ एक रिब हम्प दिखाई देता है, या एक कूल्हे दूसरे की तुलना में अधिक बाहर निकलता है।

जब पीठ दर्द होता है, तो यह आमतौर पर हल्का होता है। इस स्थिति वाले 10% से भी कम लोगों में लंबे समय तक पीठ दर्द रहता है। यदि आपको दर्द होता है, तो यह पीठ के निचले हिस्से में या घुमाव के चारों ओर हो सकता है, और यह अक्सर खेल के बाद या एक डेस्क पर या कक्षा में बैठे एक लंबे दिन के बाद भड़कता है। जबरदस्त दर्द, जो आपको रात में जगाता है, या जो लगातार बढ़ता रहता है, यह इस स्थिति की विशेषता नहीं है और हमेशा अपने डॉक्टर को इसके बारे में बताने के लायक है, क्योंकि इसे करीब से देखने की जरूरत है।

दिन-प्रतिदिन, वक्रता आपके कपड़ों के बैठने के तरीके को प्रभावित कर सकती है, दर्पण में एक आर्म या कॉलर असमान दिखने के साथ। लंबे समय तक खड़े रहना या भारी स्कूल बैग उठाना एक तरफ से कठिन महसूस कर सकता है। कुछ लोग अपनी पीठ या कंधों के बारे में आत्म-जागरूक महसूस करते हैं, और यह चिंता स्कोलियोसिस के साथ रहने का एक वास्तविक हिस्सा है, न कि केवल अहंकार। यदि यह आप पर भारी पड़ रहा है, तो अपनी नियुक्ति पर ऐसा कहें, क्योंकि इसके लिए भी समर्थन मौजूद है।

वक्र अपने आकार के आधार पर अलग-अलग व्यवहार करते हैं और जहां वे रीढ़ की हड्डी में बैठते हैं। 20 डिग्री से कम छोटे वक्र अक्सर समान रहते हैं या अपने आप में सुधार करते हैं। किशोरावस्था के दौरान बड़े वक्र विकसित हो सकते हैं, यही कारण है कि आपका डॉक्टर एक्स-रे पर आपके वक्र को मापता है और समय के साथ इस पर नजर रखता है। एक बार जब आपका कंकाल बढ़ना बंद कर देता है, 30 डिग्री से कम की वक्रता शायद ही कभी बहुत बदलती है, जबकि बड़ी वक्रता वयस्क जीवन में धीरे-धीरे बढ़ती रह सकती है।

## वास्तव में क्या हो रहा है

एक स्वस्थ रीढ़ की हड्डी पीछे से सीधी दिखती है और ब्लॉक के एक साफ-सुथरे टावर की तरह खड़ी होती है। स्कोलियोसिस में, रीढ़ की हड्डी एक साइडवेज वक्र के साथ बढ़ती है और, एक ही समय में, रीढ़ की हड्डी की छोटी हड्डियां वक्र के बाहर की ओर घूमती हैं, या मुड़ती हैं। यह मोड़ वह है जो एक रिब केज को लाइन से बाहर धकेलता है और रिब हम्प बनाता है जिसे आपने आगे झुकने पर देखा होगा। तो यह सिर्फ एक दिशा में एक मोड़ नहीं है। यह आकार में एक त्रि-आयामी परिवर्तन है, जो आपकी रीढ़ की हड्डी के वक्र, मोड़ और आगे से पीछे की प्रोफाइल में एक साथ होता है।

ऐसा क्यों होता है? सच्चाई यह है कि कोई नहीं जानता। इस स्थिति को इडियोपैथिक कहा जाता है, जिसका अर्थ है कि इसका कारण अज्ञात है। यह परिवारों में चलने की प्रवृत्ति है, इसलिए जीन एक भूमिका निभाते हैं, और विकास स्वयं भी एक भूमिका निभाता है। किशोरावस्था के दौरान, जब कंकाल तेजी से बढ़ रहा होता है, एक असमान रूप से बढ़ती रीढ़ को आकार से बाहर धकेल दिया जा सकता है। तब वक्र तब तक आगे बढ़ता रहता है जब तक कि कंकाल बढ़ना बंद नहीं हो जाता।

वक्रों को एक्स-रे पर डिग्री में मापा जाता है, और वक्र का आकार मायने रखता है। 20 डिग्री से कम वक्र अक्सर समान रहते हैं या अपने आप में सुधार करते हैं। विकास के दौरान 30 डिग्री से अधिक की वक्रता लगभग हमेशा बढ़ती रहती है, और विकास के सबसे तेज बिंदु पर 30 डिग्री से अधिक की वक्रता के लिए सर्जरी की आवश्यकता होती है। एक बार वृद्धि समाप्त हो जाने के बाद, बड़े वक्र अभी भी धीरे-धीरे बदल सकते हैं। छाती के क्षेत्र में 50 डिग्री से अधिक वक्रता, या पीठ के निचले हिस्से में 40 डिग्री से अधिक वक्रता, हर साल लगभग 1 डिग्री तक खराब हो सकती है। बहुत बड़े वक्र, 60 डिग्री से अधिक, फेफड़ों को भीड़ शुरू कर सकते हैं और सांस लेने को प्रभावित कर सकते हैं।

आपके द्वारा देखे जाने वाले परिवर्तन, जैसे असमान कंधे या रिब हम्प, एक साथ काम करने वाले वक्र और मोड़ का दृश्य परिणाम हैं। रीढ़ की हड्डी ही स्वस्थ हड्डी होती है, और किसी भी उपचार का लक्ष्य वक्रता को छोटा रखना और आपके शरीर को अच्छी तरह से चलना है।

## हम इसके बारे में क्या कर सकते हैं

मैटर प्राइवेट हॉस्पिटल रॉकहैम्पटन में रीढ़ की हड्डी के सर्जन डॉ. किरण हिर्पारा आपके वक्र के आकार और आपके शरीर में कितनी वृद्धि शेष है, इसके आधार पर उपचार करते हैं। हम कम से कम आक्रामक विकल्प से शुरू करते हैं जो आपकी स्थिति के अनुकूल है, और केवल तभी आगे बढ़ते हैं यदि वक्र इसकी मांग करता है। मरीजों को आम तौर पर उनके जीपी द्वारा हमारे क्लिनिक में भेजा जाता है; यदि एक फिजियोथेरेपिस्ट ने सुझाव दिया है कि आप हमें देखें, तो आपको मेडिकेयर लूट के लिए पात्र होने के लिए अपने जीपी से एक रेफरल की आवश्यकता होगी। पहली यात्रा पर हम एक इतिहास लेते हैं, आपकी जांच करते हैं, और एक योजना पर सहमत होने से पहले एक्स-रे पर आपकी वक्रता को मापते हैं।

पहला कदम देख रहा है और इंतजार कर रहा है। यदि आपकी वक्रता 20 डिग्री से कम है और आपके सामने अभी भी पर्याप्त वृद्धि है, तो हम बस इसे इलाज के बजाय चेक-अप और एक्स-रे के साथ देखते हैं। इसके साथ-साथ कभी-कभी अभ्यास भी किया जाता है। फिजियोथेरेपी का उद्देश्य आपके आसन, आंदोलन और जीवन की गुणवत्ता में सुधार करना है, और कुछ कार्यक्रम आपको अपनी रीढ़ को सही स्थिति में रखने के लिए सिखाते हैं। वक्र पर प्रभाव स्वयं छोटा है, इसलिए हम वक्र के बढ़ने को रोकने के लिए अकेले अभ्यास पर भरोसा नहीं करते हैं। कीरोप्रेक्टिक हेरफेर, विद्युत उत्तेजना और कर्षण के पीछे स्कोलियोसिस के लिए कोई सबूत नहीं है, इसलिए हम उन्हें अनुशंसा नहीं करते हैं।

यदि आपकी वक्रता 20 और 45 डिग्री के बीच है और आपके पास अभी भी पर्याप्त वृद्धि शेष है, तो हम आमतौर पर एक ब्रेस का सुझाव देते हैं। ब्रैकेट एक कठोर जैकेट है जिसे कपड़े के नीचे पहना जाता है। इसका काम रीढ़ की हड्डी को सीधा करना नहीं है, बल्कि आपकी वृद्धि पूरी होने के दौरान वक्रता को और खराब होने से रोकना है। एक बार जब आपका कंकाल बढ़ना बंद कर देता है, तो ब्रेसिंग अब मदद नहीं करती है, और 50 डिग्री के नीचे एक परिपक्व वक्रता को आमतौर पर इलाज के बजाय देखने की आवश्यकता होती है।

सर्जरी तब चर्चा में आती है जब वक्रता 50 डिग्री से अधिक हो जाती है, या जब किसी व्यक्ति में वक्रता 45 डिग्री से अधिक हो जाती है जो अभी भी बढ़ रहा है। उस आकार में, ब्रेसिंग इसे नहीं पकड़ सकती, और बड़े वक्र विकास समाप्त होने के बाद भी हर साल लगभग 1 डिग्री से खराब होते रहते हैं। हमारे द्वारा सबसे अधिक प्रयुक्त किया जाने वाला ऑपरेशन स्पाइनल फ्यूजन है, जहां रीढ़ की हड्डी के घुमावदार हिस्से को सीधा किया जाता है और फिर धातु के प्रत्यारोपणों के साथ रखा जाता है जब तक कि हड्डियां सही स्थिति में एक साथ नहीं जुड़तीं। हम रीढ़ की हड्डी के कुछ हिस्सों को जोड़ते हैं जैसा कि वक्रता अनुमति देती है, और लक्ष्य एक संतुलित रीढ़ है जो वक्रता को आगे बढ़ने से रोकती है। सर्जरी आपके, आपके परिवार और हमारे बीच एक साझा निर्णय है, आपके दीर्घकालिक लक्ष्यों के खिलाफ विकृति का वजन करना, और इसका अपना पृष्ठ है यदि आप विवरण चाहते हैं।

## क्या उम्मीद करें

यह मुख्य रूप से इस बात पर निर्भर करता है कि आपका वक्र कितना बड़ा है और आपके पास कितनी वृद्धि शेष है। जबकि आपका कंकाल अभी भी बढ़ रहा है, एक वक्र जो प्रगति करना शुरू करता है आमतौर पर विकास समाप्त होने तक चलता रहता है। लड़कियों में साढ़े चौदह वर्ष और लड़कों में साढ़े सोलह वर्ष के आसपास वृद्धि रुक जाती है। एक बार जब आपकी रीढ़ की हड्डी का विकास समाप्त हो जाता है, तो वक्रता आम तौर पर बदतर होना बंद हो जाती है, हालांकि बड़े वक्रता अभी भी वयस्क जीवन के दौरान धीरे-धीरे बदल सकते हैं।

विकास समाप्त होने के बाद एक वक्र कितना बदलता है यह उस बिंदु पर इसके आकार पर निर्भर करता है। 30 डिग्री से नीचे के वक्र अगले दशकों में मुश्किल से आगे बढ़ते हैं। छाती के क्षेत्र में 30 और 50 डिग्री के बीच के वक्र 40 वर्षों में लगभग 10 डिग्री जोड़ सकते हैं, और पीठ के निचले हिस्से में लगभग 15 डिग्री। 50 और 75 डिग्री के बीच के वक्र अधिक बढ़ते हैं, जो एक ही अवधि में छाती में लगभग 29 डिग्री और पीठ के निचले हिस्से में लगभग 19 डिग्री तक बढ़ जाते हैं। यही कारण है कि विकास के अंत में 50 डिग्री से अधिक का वक्र सामान्य बिंदु है जहां सर्जरी पर विचार किया जाता है, और यही कारण है कि हम वक्रों की जांच करते रहते हैं वर्षों के लिए, कभी-कभी दशकों, बजाय एक मौसम के।

जब आप अभी भी बढ़ रहे हैं, तो यदि आपकी वक्रता को अच्छी तरह से प्रबंधित किया जाता है, तो वास्तविक लक्ष्य एक रीढ़ है जो संतुलित रहती है और प्रगति करना बंद कर देती है। बढ़ते बच्चों में ब्रेसिंग 40 डिग्री या उससे कम के वक्रों को धारण कर सकते हैं, चाहे वे पूर्णकालिक या अंशकालिक पहने हों। बड़ी वक्रता के लिए सर्जरी का उद्देश्य वक्रता को अच्छे के लिए बिगड़ने से रोकना है। दूसरे पक्ष के बारे में ईमानदार होने के लिए: 50 डिग्री से अधिक उपचारित वक्र वयस्कता के माध्यम से लगातार बिगड़ने का सबसे बड़ा जोखिम रखते हैं, और कुछ लोगों के जीवन की गुणवत्ता कम होती है और निदान के बाद दशकों तक काम करने की क्षमता कम होती है। बहुत बड़े छाती के वक्र भी सांस लेने को प्रभावित कर सकते हैं, और इस स्थिति वाले 19% लोगों में किसी भी सर्जरी से पहले फेफड़ों की कार्यक्षमता में मामूली कमी आई है।

एक और बात जानने लायक है। यही कारण है कि हम किसी भी उपचार निर्णय से पहले सावधानीपूर्वक जांच करते हैं और कभी-कभी अतिरिक्त इमेजिंग का आदेश देते हैं।

## किसी से कब मिलना है

यदि आप पहले वर्णित किसी भी आकार परिवर्तन को नोटिस करते हैं तो अपने चिकित्सक से परामर्श करें: असमान कंधे, आगे झुकने पर एक पसली की हड्डी, या एक कूल्हे को बाहर खींचना। यदि आपकी वक्रता 20 डिग्री या उससे अधिक है, तो एक विशेषज्ञ की समीक्षा के लिए पूछें, क्योंकि आमतौर पर उस आकार से उपचार की सिफारिश की जाती है। चूंकि यह स्थिति परिवारों में होती है, इसलिए यह आपके बच्चों की भी जांच कराने के लायक है।

कुछ संकेतों को नियमित रूप से देखने के बजाय बारीकी से देखने की आवश्यकता होती है। दर्द जो तेज होता है, रात में आपको जगाता है, या बदतर होता रहता है, स्कोलियोसिस की विशेषता नहीं है और तत्काल मूल्यांकन की आवश्यकता है। आपके हाथों या पैरों में किसी भी कमजोरी, सुन्नता या भावना में परिवर्तन, या आपकी पीठ के निचले हिस्से की त्वचा पर किसी भी असामान्य चीज जैसे कि एक डिंपल या बाल का एक पैच। ये रीढ़ की हड्डी के भीतर एक समस्या की ओर इशारा कर सकते हैं, और इसे बाहर करने के लिए उन्हें उचित इमेजिंग की आवश्यकता होती है।

यदि आप अचानक कहीं भी भावना या आंदोलन खो देते हैं, या यदि आपको एक बड़े छाती के वक्र के साथ सांस लेने में कठिनाई होती है, तो आपातकालीन विभाग में जाएं।