

वयस्क रीढ़ की हड्डी की विकृति

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

वयस्क रीढ़ की हड्डी की विकृति का अर्थ है कि आपकी रीढ़ की हड्डी में एक वक्रता विकसित हो गई है जो इसे नहीं होनी चाहिए। वक्रता पक्ष की ओर झुक सकती है, जिसे स्कोलियोसिस कहा जाता है, या आगे की ओर झुक सकती है, जिसे किफोसिस कहा जाता है। कुछ लोगों में दोनों का मिश्रण होता है। यह वक्रता वर्षों से बिना किसी समस्या के मौजूद हो सकती है, या यह धीरे-धीरे विकसित हो सकती है क्योंकि आपकी रीढ़ की हड्डी के जोड़ और डिस्क खराब हो जाते हैं।

सबसे आम लक्षण पीठ दर्द है। यह अक्सर पीठ के निचले हिस्से में बैठता है, जहां वक्रता मांसपेशियों और जोड़ों पर असमान भार डालती है। थोड़ी देर के लिए खड़े होने या चलने से यह और भी बुरा हो सकता है, क्योंकि आपका शरीर आपको वक्र के खिलाफ सीधा रखने के लिए अधिक मेहनत करता है। बहुत से लोगों को लगता है कि वे दर्द बढ़ने से पहले जितनी देर तक खड़े रहते थे, उतनी देर तक खड़े नहीं रह पाते। बैठना या आगे झुकना इसे आसान बना सकता है।

वक्रता आपकी रीढ़ की हड्डी की नसों पर भी दबाव डाल सकती है। इससे पैर में दर्द, झुनझुनी या सुन्नता हो सकती है, कभी-कभी घुटने से आगे भी हो सकती है। कुछ लोग ध्यान देते हैं कि थोड़ी दूरी चलने के बाद उनके पैर भारी या थके हुए लगते हैं, और उन्हें बैठने या पैरों को स्थिर करने से पहले आगे झुकने की आवश्यकता होती है।

जैसे-जैसे वक्र आगे बढ़ता है, परिवर्तन दृश्यमान और व्यावहारिक हो जाते हैं। एक कंधा या कूल्हे दूसरे से ऊंचा हो सकता है, या आपकी कमर की रेखा असमान दिखाई दे सकती है। आपका ट्रंक आपकी श्रोणि के एक तरफ शिफ्ट हो सकता है। कपड़े अलग तरह से लटक सकते हैं। संतुलन और सहनशक्ति की आवश्यकता वाले कार्य कठिन हो जाते हैं: शॉपिंग सेंटर में चलना, रसोई की बेंच पर खड़े होकर खाना बनाना, सीढ़ियों पर चढ़ना, या काम पर अपने पैरों पर एक दिन बिताना। कुछ लोगों को लगता है कि उनकी ऊंचाई कम हो गई है, या जब वे चलते हैं तो वे आगे की ओर अधिक झुकते हैं ताकि वे आगे देख सकें।

यदि वक्रता गंभीर है, तो यह छाती को दबाकर सांस लेने को प्रभावित कर सकता है, और यह बैठने को असहज या अनिश्चित बना सकता है। तंत्रिका दबाव से पैरों में भी कमजोरी आ सकती है।

यदि समय के साथ इनमें से कोई भी लक्षण खराब होता जा रहा है, तो उस पर कार्रवाई करने लायक है। क्रमिक वक्रता और तंत्रिका संपीड़न दो परिवर्तन हैं जो आपके सर्जन मूल्यांकन करना चाहेंगे।

वास्तव में क्या हो रहा है

आपकी रीढ़ की हड्डी हड्डियों के ढेर से बनी होती है, जिनमें से प्रत्येक डिस्क से अलग होती है जो उनके बीच तकिया की तरह काम करती है। डिस्क और उनके पीछे के छोटे जोड़ आपके शरीर के भार को साझा करते हैं। जब सब कुछ सही ढंग से होता है, तो यह भार आपकी रीढ़ की हड्डी के माध्यम से समान रूप से आपके कूल्हों तक जाता है।

वयस्क रीढ़ की हड्डी की विकृति में, स्टैक लाइन से बाहर हो गया है। आपकी रीढ़ की हड्डी एक सीधी स्तंभ के बजाय एक तरफ झुक जाती है, या आगे की ओर झुक जाती है, या दोनों। वक्रता को एक्स-रे पर कोण के रूप में मापा जाता है, और एक पूर्ण विकसित वयस्क में 10 डिग्री से अधिक की वक्रता को रीढ़ की हड्डी के विकृति के रूप में गिना जाता है।

इसके दो मुख्य कारण हैं। कुछ लोगों में यह वक्रता वर्षों पहले, अक्सर किशोरावस्था में शुरू होती है, और वयस्कता तक चुपचाप रहती है। दूसरों में यह वक्रता नई होती है, जो समय के साथ पीठ के निचले हिस्से की डिस्क और जोड़ों के खराब होने से विकसित होती है। पहले हुए जोड़ अब रीढ़ को स्थिर नहीं रख सकते, इसलिए एक स्तर धीरे-धीरे फिसल जाता है और अपने पड़ोसी के खिलाफ झुकाव करता है, और वक्र वहां से बढ़ता है।

समस्या यह है कि एक आउट-ऑफ-लाइन रीढ़ भार को समान रूप से नहीं लेती है। रीढ़ की हड्डी के कुछ हिस्से अपने हिस्से से अधिक समय लेते हैं, यही कारण है कि खड़े होने और चलने से दर्द बढ़ता है। वयस्कों में यह वक्र युवाओं की तुलना में अधिक कठोर होता है, इसलिए जब आप लेटते हैं तो यह सीधे नहीं होता है।

वक्र त्रि-आयामी भी है। जैसे ही रीढ़ की हड्डी किनारे की ओर झुकती है, यह मुड़ती भी है, और यह मुड़ती है कि जब आप आगे झुकते हैं तो रीढ़ या रीढ़ के बगल की मांसपेशियों को एक तरफ झुका दिया जाता है। घुमाव और किनारे की ओर स्थानांतरण रीढ़ की हड्डी के अंदर तंत्रिकाओं के चारों ओर की जगह को संकीर्ण कर सकता है, जहां से पैर का दर्द, झुनझुनी और भारीपन आता है।

आपका शरीर भी इसकी भरपाई करने की कोशिश करता है। अपनी आँखों को समतल रखने और संतुलन बनाए रखने के लिए, आपके कूल्हे और पीठ के निचले हिस्से अपनी मुद्रा को समायोजित करते हैं, और ये समायोजन पहले से ही पहने हुए जोड़ों पर अतिरिक्त दबाव डालते हैं।

हम इसके बारे में क्या कर सकते हैं

मैटर प्राइवेट हॉस्पिटल रॉकहैम्पटन में रीढ़ की हड्डी के सर्जन डॉ. किरण हिरपारा, आपकी स्थिति के अनुरूप कम से कम आक्रामक विकल्पों से शुरू करते हैं। 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 छूट के लिए पात्र होने के लिए अपने जीपी से एक रेफरल की आवश्यकता होगी। आपकी पहली यात्रा पर हम एक इतिहास लेते हैं, आपकी रीढ़ की हड्डी की जांच करते हैं, और एक्स-रे की व्यवस्था करते हैं जहां उनकी आवश्यकता होती है। स्टैंडिंग एक्स-रे हमें वक्रता को मापने देते हैं और जांचते हैं कि आपकी रीढ़ आपको कैसे खड़ी रखती है। एमआरआई जैसे स्कैन से यह पता चल सकता है कि क्या तंत्रिकाओं को दबाया जा रहा है।

कई लोगों के लिए, हम गैर-ऑपरेटिव देखभाल के साथ शुरू करते हैं। गतिविधि में परिवर्तन, फिजियोथेरेपी और दर्द निवारक दवाएं वक्र को छूने के बिना लक्षणों को ठीक कर सकती हैं। फिजियोथेरेपी का उद्देश्य आपकी पीठ को दिन भर चलने के लिए आवश्यक ताकत और सहनशक्ति प्रदान करना और खड़े होने और चलने से होने वाले दर्द को कम करना है। हम आमतौर पर सर्जरी के बारे में बात करने से पहले इसे एक निष्पक्ष परीक्षण देने का सुझाव देते हैं। गैर-ऑपरेटिव देखभाल कार्य में सुधार के बजाय चीजों को स्थिर रखने की प्रवृत्ति रखती है, इसलिए हम समय के साथ आपके लक्षणों और आपके वक्र की निगरानी करेंगे और यदि कोई भी खराब हो जाता है तो कार्रवाई करेंगे।

सर्जरी तब चर्चा में आती है जब वक्र या इसके लक्षण आपको दैनिक जीवन का प्रबंधन करने से रोकते हैं, जब वक्र प्रगति करता रहता है, या जब तंत्रिका संपीड़न पैर में दर्द पैदा कर रहा है जो गैर-सर्जिकल उपचार के साथ बस नहीं गया है। आपका सामान्य स्वास्थ्य भी मायने

रखता है, क्योंकि गंभीर ऑस्टियोपोरोसिस जैसी स्थितियां रीढ़ की हड्डी को सही स्थिति में रखना मुश्किल बना सकती हैं। ऐसी स्थितियों में हम एक बड़े ऑपरेशन के खिलाफ सलाह दे सकते हैं।

एक से अधिक ऑपरेशन हैं, और हम ऑपरेशन को आपकी रीढ़ से मेल खाते हैं। कुछ लोगों को केवल तंत्रिका दबाव से राहत की आवश्यकता होती है, जिसे अवशोषण कहा जाता है। अन्य को कुछ स्तरों तक सीमित संलयन के साथ अवशोषण की आवश्यकता होती है। बड़े या कठोर वक्रों को लंबे समय तक संलयन की आवश्यकता होती है जो रीढ़ की हड्डी को सीधा करती है और इसे वहां रखती है जबकि हड्डियां एक साथ ठीक होती हैं। बहुत कठोर वक्रों के लिए, हम संतुलन बहाल करने के लिए एक कशेरुक के हिस्से को काट सकते हैं और फिर से आकार दे सकते हैं। प्रत्येक विकल्प में अलग-अलग जोखिम होते हैं, और हम उन पर आपके साथ चर्चा करेंगे।

वयस्क रीढ़ की हड्डी की विकृति के लिए सर्जरी एक बड़ी सर्जरी है, और हम चाहते हैं कि आपको निर्णय लेने से पहले पूरी तस्वीर हो। इन ऑपरेशनों के साथ जटिलताएं आम हैं, और बाद में दूसरा ऑपरेशन एक वास्तविक संभावना है। हम सर्जरी के दौरान और बाद में रक्त की हानि को कम करने और संक्रमण की संभावना को कम करने के लिए कई उपायों का भी उपयोग करते हैं, और हम ऑपरेशन के दौरान आपकी तंत्रिकाओं की निगरानी करते हैं। अधिकांश जटिलताएं आपके जीवन की गुणवत्ता को स्थायी नुकसान के बिना ठीक हो जाती हैं। यह एक साझा निर्णय है, जो आपके लक्षणों, आपके स्कैन और दैनिक जीवन के लिए आपके लक्ष्यों के आधार पर आपके साथ मिलकर लिया गया है।

क्या उम्मीद करें

वयस्क रीढ़ की हड्डी की विकृति आमतौर पर अपने आप नहीं जाती है। एक वक्र जो पहले ही विकसित हो चुका है, वह बने रहने की प्रवृत्ति रखता है, और कुछ वक्र समय के साथ धीरे-धीरे बिगड़ते जाते हैं। यह कितनी जल्दी होता है यह वक्रता के कारण पर निर्भर करता है और आपकी रीढ़ की हड्डी को कितना बढ़ना बाकी है। जब तक रीढ़ की हड्डी बढ़ती रहती है तब तक वक्रता आगे बढ़ सकती है, और आमतौर पर लड़कियों में यह चौदह साढ़े वर्ष और लड़कों में सोलह साढ़े तीन वर्ष की आयु में समाप्त हो जाती है। एक बार जब रीढ़ पूरी तरह से विकसित हो जाती है, तो कुछ वक्र बदलना बंद हो जाते हैं, जबकि अन्य, विशेष रूप से वे जो वयस्क जीवन में पहनने और आंसू के साथ आए थे, प्रगति कर सकते हैं।

उपचार के बिना, दृष्टिकोण भिन्न होता है। कुछ वक्र हल्के रहते हैं और थोड़ी परेशानी का कारण बनते हैं। अन्य लगातार खराब हो जाते हैं, और आपके पास पहले से मौजूद लक्षण, जैसे कि पीठ दर्द खड़े होने के साथ और तंत्रिका दबाव से पैर में दर्द, बसने के बजाय निर्माण करने की प्रवृत्ति रखते हैं। एक गंभीर आगे की वक्रता जो अकेले छोड़ी जाती है वह छाती को घेर सकती है और सांस लेने को प्रभावित कर सकती है, और यह बैठने और संतुलन को कठिन बना सकती है। यदि तंत्रिका के दबाव को दूर नहीं किया जाता है तो इससे पैरों में स्थायी कमजोरी हो सकती है। ये परिवर्तन हैं जो आपके सर्जन समीक्षा में देखेंगे।

उपचार के साथ, कई लोगों को वास्तविक राहत मिलती है। फिजियोथेरेपी और दर्द निवारक दवाओं जैसी गैर-सर्जिकल देखभाल उन्हें सुधारने के बजाय चीजों को स्थिर रखती है, इसलिए यह सबसे अच्छा काम करता है जब आपके लक्षण हल्के होते हैं और आपका वक्र स्थिर होता है। सर्जरी का उद्देश्य रीढ़ की हड्डी को सीधा करना, नसों से दबाव हटाना और खड़े होने पर आपका संतुलन बहाल करना है। यह आगे की भावना को सही कर सकता है और समय के साथ दर्द और कार्य में स्थायी सुधार प्रदान कर सकता है। रीढ़ की हड्डी को सीधा करने से श्वास लेने में भी सुधार हो सकता है जहां वक्रता छाती को दबा रही है, और यह एक गंभीर वक्रता के व्यावहारिक बोझ को कम कर सकता है, जैसे कि बैठने में आराम और दैनिक देखभाल में आपकी सहायता की आवश्यकता होती है।

सर्जरी एक त्वरित समाधान नहीं है, और इसमें वास्तविक जोखिम हैं, जैसा कि इस पृष्ठ पर पहले बताया गया है। कुछ लोगों को आगे चलकर दूसरे ऑपरेशन की जरूरत होती है। आपका सर्जन आपको बताएगा कि साक्ष्य आपकी अपनी स्थिति के बारे में क्या कहते हैं, क्योंकि सही विकल्प आपके लक्षणों, आपके वक्र और आपके सामान्य स्वास्थ्य पर निर्भर करता है।

किसी से कब मिलना है

यदि आपको पीठ में दर्द है जो खड़े होने या चलने पर बढ़ता रहता है, या पैर में दर्द, झुनझुनी या सुन्नता है जो कुछ हफ्तों के बाद भी ठीक नहीं होती है, तो अपने डॉक्टर से मिलें। यदि आपका एक कंधा या कूल्हे दूसरे की तुलना में ऊंचा है, आपकी कमर असमान दिखती है, या आपकी ऊंचाई में स्पष्ट रूप से कमी आई है या आप आगे झुकने लगे हैं, तो विशेषज्ञ से जांच के लिए कहें। इन परिवर्तनों से पता चलता है कि वक्र प्रगति कर रहा है। यदि आपके पैर थोड़े समय के चलने के बाद भारी या कमजोर महसूस करते हैं, यदि आपको सीधा रहने के लिए चीजों पर झुकने की आवश्यकता है, या यदि वक्र तेजी से बदल रहा है, तो जल्द से जल्द जांच के लिए कहें। यदि आप अचानक अपने पैरों में संवेदना या आंदोलन खो देते हैं, या अपने मूत्राशय या आंतों पर नियंत्रण खो देते हैं तो आपातकालीन विभाग में जाएं। गंभीर तंत्रिका संपीड़न को उसी दिन मूल्यांकन की आवश्यकता होती है।