

गर्भाशय ग्रीवा की कणिका 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

गर्भाशय ग्रीवा की रेडिकुलोपैथी दर्द, सुन्नता या झुनझुनी का नाम है जो आपकी गर्दन में शुरू होता है और आपके हाथ में नीचे तक जाता है। यह तब होता है जब आपकी गर्दन में एक तंत्रिका जड़ संकुचित या चिड़चिड़ा हो जाती है, अक्सर एक फुला हुआ डिस्क या रीढ़ की हड्डी के छोटे जोड़ों में पहनने और आंसू गठिया के कारण। यह दर्द अक्सर तेज, चौंकाने वाला या बिजली जैसा महसूस होता है, और यह आपकी गर्दन से आपके कंधे और हाथ में घुस सकता है। कई लोगों को हाथों या हाथों के कुछ हिस्सों में सुई और सुई या सुन्नता भी महसूस होती है।

दर्द आमतौर पर एक पैटर्न का पालन करता है। आप अपने कंधे के ब्लेड के पास और अपनी बांह में दर्द महसूस कर सकते हैं, आपकी उंगलियों की ओर नीचे की ओर झुनझुनी के साथ। गर्दन को मोड़ने या झुकाने से यह और भी खराब हो सकता है, खासकर यदि आप अपना सिर दर्द की ओर झुकाएं। सिर के ऊपर हाथ रखने से दर्द कम हो सकता है, क्योंकि इससे तंत्रिका पर दबाव कम हो जाता है। कुछ लोगों को सिर के पीछे सिरदर्द भी होता है जो आगे की ओर फैलता है।

लक्षण अक्सर गर्दन के दर्द से शुरू होते हैं, और हाथ के लक्षण बाद में आते हैं। इसकी शुरुआत अचानक हो सकती है या हफ्तों में हो सकती है। रात का समय असहज हो सकता है, और ऐसे कार्य जो आपको अपनी बांहों को ऊपर रखने या अपना सिर मोड़ने की आवश्यकता होती है, जैसे कि कार को रिवर्स करना या एक उच्च शेल्फ तक पहुंचना, कठिन हो सकता है। कंधे का दर्द भी आम है, और यह बताना मुश्किल हो सकता है कि समस्या आपकी गर्दन में है या आपके कंधे में। जब आप अपनी गर्दन को हिलाते हैं तो दर्द बढ़ जाता है गर्दन की ओर इशारा करता है, जबकि कंधे की गति के साथ दर्द बढ़ता है कंधे की ओर इशारा करता है।

अधिकतर लोग बिना सर्जरी के ठीक हो जाते हैं। हाल ही में फ्लेयर-अप के साथ 75% तक के लोग अपने आप ठीक हो जाते हैं, और जब लक्षण लगभग 6 सप्ताह के लिए मौजूद होते हैं, तो 75% अगले 6 सप्ताह के दौरान आगे के गैर-सर्जिकल उपचार के लिए अच्छी तरह से प्रतिक्रिया करते हैं। कुछ ही लोगों को सर्जरी की आवश्यकता होती है। यदि आप अपने हाथों में कुटिलता, या चलने या संतुलन में कठिनाई महसूस करते हैं, तो अपने सर्जन को बताएं, क्योंकि इन लक्षणों को आपकी गर्दन पर करीब से देखने की आवश्यकता है।

वास्तव में क्या हो रहा है

आपकी रीढ़ की हड्डी की हड्डियां एक-दूसरे के ऊपर खड़ी होती हैं, और हर जोड़ी के बीच एक डिस्क होती है। डिस्क को एक सदमे अवशोषक के रूप में सोचें जिसमें एक कठोर बाहरी दीवार और एक नरम, जेली-जैसे केंद्र हो। उम्र के साथ, ये डिस्क पानी और ऊंचाई खो

देते हैं, और बाहरी दीवार कमजोर हो सकती है और उबल सकती है या फाड़ भी सकती है, जिससे कुछ नरम केंद्र बाहर धकेल सकते हैं। आपकी गर्दन के पीछे की छोटी-छोटी जोड़ें भी खराब हो जाती हैं, और उनके चारों ओर हड्डीदार स्पोर्स बनते हैं।

जैसे-जैसे डिस्क स्थिर होती है और स्पोर्स बढ़ते हैं, रीढ़ की हड्डी को छोड़ने वाली तंत्रिकाओं की जगह संकीर्ण होती जाती है। एक तंत्रिका जड़ को तब उभरती हुई डिस्क, एक स्पोर्न, या दोनों द्वारा दबाया जा सकता है। एक चिड़चिड़ा तंत्रिका सूजन और अधिक संवेदनशील हो जाती है, यही कारण है कि दर्द, झुनझुनी और सुन्नता ऊपर वर्णित पैटर्न में आपके हाथ से नीचे जाती है। इसके लिए सबसे आम स्तर C6-C7 और C5-C6 हैं, आपकी गर्दन के बीच में। अपनी गर्दन को पीछे की ओर झुकाना इन रिक्त स्थानों को और संकीर्ण करता है, यही कारण है कि ऊपर देखना लक्षणों को बदतर बना सकता है।

अधिकांश समय यह एक पहनने और आंसू की समस्या है जो धीरे-धीरे बनती है। कभी-कभी डिस्क अचानक फट जाती है और नरम केंद्र जल्दी से बाहर निकल जाता है, जिससे तीव्र दर्द होता है जो बिना किसी चेतावनी के शुरू होता है। तंत्रिका स्वयं आमतौर पर बुरी तरह से क्षतिग्रस्त नहीं होती है, यही कारण है कि अधिकांश लोग बिना सर्जरी के ठीक हो जाते हैं। यदि निचोड़ना गंभीर हो जाता है, या यदि यह केवल एक तंत्रिका जड़ के बजाय रीढ़ की हड्डी पर दबाव डालना शुरू कर देता है, तो लापरवाह हाथ या अस्थिर चलने जैसे लक्षण दिखाई दे सकते हैं। इन संकेतों का अर्थ है कि समस्या को और अधिक ध्यान देने की आवश्यकता है, और दबाव को दूर करने के लिए सर्जरी पर विचार किया जा सकता है।

हम इसके बारे में क्या कर सकते हैं

मैटर प्राइवेट हॉस्पिटल रॉकहैम्पटन में ऊपरी अंगों 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 जांच करते हैं, और यदि कारण की पुष्टि करने के लिए आवश्यक हो तो इमेजिंग की व्यवस्था करते हैं। क्योंकि यह आमतौर पर एक पहनने और आंसू की समस्या है, हम आमतौर पर गैर-ऑपरेटिव देखभाल के साथ शुरू करते हैं।

पहला कदम सरल आंदोलन परिवर्तन और व्यायाम हैं जो आप घर पर कर सकते हैं। इनमें आइसोमेट्रिक एक्सरसाइज शामिल हैं, जहां आप अपना सिर हिलाए बिना अपनी गर्दन की मांसपेशियों को कसते हैं। कुछ लोगों को कर्षण, गर्दन पर एक कोमल खींचने से मदद मिलती है जो तंत्रिका पर दबाव को कम करती है, या थोड़े समय के लिए नरम कॉलर पहनकर। जैसा कि आपने पहले पढ़ा है, ज्यादातर फ्लेयर-अप अपने आप ठीक हो जाते हैं, इसलिए हम अक्सर चीजों को सुधारने के लिए समय देते हैं।

दर्द की दवा आपको सक्रिय रहने में मदद कर सकती है जबकि तंत्रिका शांत हो जाती है। विरोधी भड़काऊ गोलियाँ, जिन्हें एनएसएआईडी कहा जाता है, एक आम विकल्प हैं। यदि गोलियाँ पर्याप्त नहीं हैं, तो गर्भाशय ग्रीवा में एपिड्यूरल इंजेक्शन दिया जा सकता है। यह दर्द को कम करने के लिए आपकी गर्दन में चिड़चिड़ा तंत्रिका जड़ के पास विरोधी भड़काऊ दवा रखता है।

जब हाथ में प्रगतिशील कमजोरी होती है, या जब उपरोक्त चरणों के बावजूद दर्द गंभीर और अक्षम रहता है, तो सर्जरी पर विचार किया जाता है। यह तब भी सलाह दी जा सकती है जब स्कैन से पता चलता है कि तंत्रिका या रीढ़ की हड्डी को दबाया जा रहा है और आपके लक्षण मेल खाते हैं। सर्जरी का उद्देश्य तंत्रिका से दबाव हटाना है। यह गर्दन के सामने से किया जा सकता है, जहां उभरती हुई डिस्क और किसी भी अस्थि स्पोर को हटा दिया जाता है और फिर हड्डियों को एक प्रत्यारोपण के साथ एक साथ जोड़ा जाता है। कुछ मामलों में हड्डियों को जोड़ने के बजाय क्षतिग्रस्त डिस्क को कृत्रिम डिस्क से बदल दिया जा सकता है। कुछ समस्याएं गर्दन के पीछे से हड्डी में एक छोटी सी खिड़की के माध्यम से बेहतर पहुंचती हैं, जो रीढ़ की हड्डी को फ्यूज किए बिना तंत्रिका को मुक्त करती है। आपको कौन सा विकल्प सूट करता है यह इस बात पर निर्भर करता है कि तंत्रिका को कहाँ और कैसे दबाया जाता है, और हम एक साझा निर्णय के रूप में आपके साथ इस पर चर्चा करेंगे।

क्या उम्मीद करें

इस स्थिति के लिए संभावनाएं अक्सर अच्छी होती हैं। अधिकांश लोग बिना किसी सर्जरी के ठीक हो जाते हैं, और हाल ही में होने वाला फ्लेयर-अप अक्सर अपने आप ठीक हो जाता है। जब लक्षण लगभग 6 सप्ताह के लिए मौजूद होते हैं, तो अधिकांश लोग अगले 6 सप्ताह के दौरान आगे की गैर-सर्जिकल देखभाल के लिए अच्छी तरह से प्रतिक्रिया करते हैं, जैसा कि आपने पहले पढ़ा था। गैर-सर्जिकल उपचार सामान्य प्रारंभिक बिंदु है, और यह अधिकांश लोगों के लिए काम करता है।

वसूली आमतौर पर अचानक के बजाय धीरे-धीरे होती है। दर्द पहले कम हो जाता है, और झुनझुनी और सुन्नता दूर होने में अधिक समय लग सकता है। दर्द दूर होने के बाद भी कुछ सुन्नता या हल्की कमजोरी बनी रह सकती है, क्योंकि एक चिड़चिड़ा तंत्रिका धीरे-धीरे शांत हो जाती है। सप्ताहों या महीनों के दौरान आपको ध्यान देना चाहिए कि हाथ का दर्द कम तेज और कम लगातार हो रहा है, और रोजमर्रा के कार्यों जैसे पहुंचना और ड्राइविंग करना आसान हो रहा है।

यदि गैर-सर्जिकल उपचार से समस्या का समाधान नहीं होता है, तो कुछ ही लोगों के लिए सर्जरी एक विकल्प है। इसका उद्देश्य तंत्रिका से दबाव को दूर करना है, और इस स्थिति के लिए विभिन्न शल्य चिकित्सा दृष्टिकोणों के परिणाम मोटे तौर पर समान हैं। चाहे गर्दन फ्यूज हो या डिस्क रिप्लेस हो, विकलांगता, दर्द और जीवन की गुणवत्ता के माप 5 वर्षों में भिन्न नहीं हुए हैं। गर्दन के पीछे की सर्जरी 2 साल की उम्र में गर्दन के सामने की सर्जरी के साथ-साथ काम करती है, हालांकि गर्दन के पीछे की सर्जरी के बाद गर्दन का दर्द बेहतर होने से पहले अधिक ध्यान देने योग्य हो सकता है।

कुछ ईमानदार सावधानियां। आपके स्कैन पर डिस्क के उभार का आकार यह भविष्यवाणी नहीं करता है कि आपके लक्षण कितने गंभीर हैं, न ही आप सर्जरी के बाद कितना अच्छा करेंगे। कुछ लोगों को गर्दन या हाथ में कुछ असुविधा होती रहती है, भले ही उपचार सामान्य रूप से अच्छी तरह से काम कर चुका हो। और अगर लक्षणों को अकेला छोड़ दिया जाता है, तो अधिकांश अभी भी सुधार करते हैं, लेकिन एक छोटी संख्या को फिर भी सर्जरी की आवश्यकता होती है। यदि आप किसी भी बिंदु पर हाथों की कुटिलता या संतुलन के साथ कठिनाई में वृद्धि देखते हैं, तो अगली नियुक्ति की प्रतीक्षा करने के बजाय अपने सर्जन से संपर्क करें।

किसी से कब मिलना है

यदि आपको हाथ में दर्द, सुन्नता या झुनझुनी महसूस हो रही है जो कुछ हफ्तों के बाद भी कम नहीं होती है, या यदि यह वापस आती रहती है, तो अपने चिकित्सक से मिलें। यदि दर्द गंभीर है, अगर यह आपको सोने या काम करने से रोकता है, या यदि आपका हाथ कमजोर हो रहा है, तो एक विशेषज्ञ की समीक्षा के लिए पूछें। कमजोरी जो बिगड़ती जा रही है सबसे ज्यादा मायने रखती है, क्योंकि इसका मतलब यह हो सकता है कि तंत्रिका वास्तविक दबाव में है। यदि आप अचानक अपने हाथों के साथ लापरवाह हो जाते हैं, या यदि आपको चलने या संतुलन में कठिनाई होती है तो आपातकालीन विभाग में जाएं। उन संकेतों से पता चलता है कि रीढ़ की हड्डी को ही दबाया जा सकता है, और उन्हें प्रतीक्षा करने के बजाय उसी दिन जांच करने की आवश्यकता है।