

लंबल डिस्क हर्निया

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

आपकी पीठ के निचले हिस्से में डिस्क हर्निया तब होता है जब आपकी पीठ की दो हड्डियों के बीच का नरम कुशन अपनी जगह से बाहर निकल जाता है और पास की तंत्रिका पर दबाव डालता है। सामान्य पैटर्न पीठ के निचले हिस्से और नितंब के दर्द से शुरू होता है जो आता है और जाता है, अक्सर महीनों या वर्षों तक कुछ भी गंभीर होने से पहले। फिर झुकने की चाल, जैसे उठाने के लिए आगे झुकना, अचानक दर्द पैदा करता है जो आपके पैर के नीचे चलता है। इस स्थिति वाले अधिकांश लोगों के लिए, पैर का दर्द पीठ दर्द जितना ही बुरा होता है, और अक्सर इससे भी बदतर होता है।

दर्द आमतौर पर आराम करते समय कम हो जाता है, खासकर जब आप अपनी पीठ पर लेटे हों और अपने घुटनों को तकिए पर टेक कर रखें। जब आप तनाव करते हैं, छींकते हैं या खांसी करते हैं तो यह तेज हो जाता है। लंबे समय तक बैठना, आगे झुकना या लंबे समय तक खड़े रहना भी इसे खराब कर सकता है। दैनिक कार्य जिसमें झुकना और उठाना शामिल है, जैसे कि वाशिंग मशीन को लोड करना या फर्श से चीजें उठाना, मुश्किल हो जाता है। कुछ लोगों को पीठ की मांसपेशियों में जकड़न महसूस होती है और जब दर्द सबसे ज्यादा होता है तो उनका आसन एक तरफ हो जाता है।

आप अपने पैर या पैर के किसी हिस्से में झुनझुनी, चुभन या सुन्नता भी महसूस कर सकते हैं। प्रभावित क्षेत्र इस बात पर निर्भर करता है कि किस तंत्रिका को दबाया जा रहा है। कमजोरी भी विकसित हो सकती है, जो अक्सर गतिविधि के साथ आती और जाती है। आप अपने पैर या पैर की उंगलियों को उठाने के लिए संघर्ष कर सकते हैं, या एक पैर को दूसरे की तुलना में कम स्थिर महसूस कर सकते हैं।

यदि डिस्क आपकी रीढ़ की हड्डी के आधार पर सभी तंत्रिकाओं पर दबाव डालती है, तो लक्षणों में आपके दोनों पैरों में सुन्नता, आपकी पीठ के चारों ओर सुन्नता, और आपके मूत्राशय या आंतों को नियंत्रित करने में कठिनाई शामिल हो सकती है। इसे तत्काल चिकित्सा ध्यान की आवश्यकता है। यदि आप अचानक अपने मूत्राशय या आंतों पर नियंत्रण खो देते हैं, तो तुरंत देखभाल लें।

सभी पीठ और पैर का दर्द हर्निया डिस्क से नहीं होता है। आपका सर्जन किसी भी उपचार का सुझाव देने से पहले आपके लक्षणों, आपकी जांच और आपके स्कैन से मेल खाएगा, क्योंकि स्कैन से ही यह कभी तय नहीं होता कि सर्जरी की आवश्यकता है या नहीं।

वास्तव में क्या हो रहा है

आपकी निचली रीढ़ की हड्डियों के बीच डिस्क नामक तकिए हैं। प्रत्येक डिस्क में एक नरम, जेली जैसा केंद्र और एक कठोर बाहरी अंगूठी होती है। केंद्र को सदमे अवशोषक के रूप में और बाहरी अंगूठी को गस्केट के रूप में सोचें जो इसे जगह में रखता है। बाहरी अंगूठी कई

पतली परतों से बनी होती है, जो एक टायर की परतों की तरह घाव होती है, प्रत्येक परत एक अलग दिशा में चलती है। यह डिजाइन आपकी रीढ़ को झुकने और मुड़ने देता है जबकि तकिया बनी रहती है।

उम्र और पहनने के साथ, डिस्क पानी खो देता है और इसकी स्प्रिंग सामग्री पतली हो जाती है। इसमें जीन भारी भार उठाने या कड़ी मेहनत करने से अधिक भूमिका निभाते हैं। यदि बाहरी अंगूठी टूट जाती है, तो नरम केंद्र इसके माध्यम से धक्का दे सकता है और इसके पास से गुजरने वाली तंत्रिका पर दबाव डाल सकता है। आंसू आमतौर पर रिंग के पीछे और किनारे पर होता है, जो ठीक वही होता है जहां ये नसें बैठती हैं। डॉक्टर इसे चरणों में वर्णित करते हैं: बाहरी अंगूठी के साथ एक उभार अभी भी बरकरार है, एक टूटना जहां नरम केंद्र सीधे धक्का देता है, या एक ढीला टुकड़ा जो मुक्त हो जाता है और रीढ़ की हड्डी की नहर के नीचे यात्रा करता है।

यह दबाव उन लक्षणों की व्याख्या करता है जिनके बारे में आपने अभी पढ़ा है। प्रत्येक तंत्रिका त्वचा के एक निश्चित क्षेत्र और मांसपेशियों के एक निश्चित समूह की सेवा करती है, इसलिए आपको कहाँ झुनझुनी, सुन्नता या कमजोरी महसूस होती है यह इस बात पर निर्भर करता है कि किस तंत्रिका को दबाया गया है। डिस्क सामग्री भी सूजन वाले रसायनों को जारी करती है जो तंत्रिका को परेशान करते हैं, यही कारण है कि पैर में दर्द जल सकता है या दर्द हो सकता है यहां तक कि जहां डिस्क कुछ भी नहीं छू रही है।

इनमें से अधिकांश हर्निया पीठ के निचले हिस्से में होते हैं, आपकी पूंछ की हड्डी के ठीक ऊपर दो डिस्क पर, और वे 30 से 50 वर्ष की आयु के बीच सबसे आम होते हैं। अच्छी खबर यह है कि आपका शरीर अक्सर इस से निपटता है। रसायन जमा हो जाते हैं, और बाहर धकेल दी गई सामग्री समय के साथ वापस सिकुड़ सकती है। सर्जरी के बिना ठीक होने वाले अधिकतर लोगों में हर्निया अपने आप कम हो जाता है।

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 जांच करते हैं, और जहां उनकी आवश्यकता होती है वहां स्कैन की व्यवस्था करते हैं। फिर हम बात करते हैं कि प्रत्येक विकल्प आपके लिए क्या कर सकता है, और अगले कदम पर एक साथ निर्णय लेते हैं।

इस स्थिति वाले अधिकांश लोगों को सर्जरी की आवश्यकता नहीं होती है। पीठ के निचले हिस्से के दर्द के लिए उपचार लेने वाले आधे से अधिक लोग 1 सप्ताह के भीतर ठीक हो जाते हैं, और 90% 1 से 3 महीने के भीतर ठीक हो जाते हैं। हम आमतौर पर सक्रिय रहने के साथ शुरू करते हैं, आप कैसे चलते हैं और उठाते हैं, और फिजियोथेरेपी शक्ति बनाने के लिए और तंत्रिका पर दबाव को कम करने के लिए। विरोधी भड़काऊ गोलियां जैसे कि एनएसएआईडी दर्द को कम कर सकते हैं जबकि आपका शरीर डिस्क से निपटता है। हमारा लक्ष्य मजबूत दर्द निवारक दवाओं को कम से कम रखना है। यदि आपके लक्षण 6 से 12 सप्ताह के बाद भी ठीक नहीं हुए हैं, तो हम आपके साथ योजना पर फिर से विचार करेंगे।

यदि गोलिएं और फिजियोथेरेपी पर्याप्त नहीं हैं, तो प्रभावित तंत्रिका के पास स्टेरॉयड का इंजेक्शन मदद कर सकता है। यह तंत्रिका जड़ के आसपास की सूजन को कम करके काम करता है। यह अल्पकालिक राहत दे सकता है, अक्सर लगभग 1 महीने के लिए, हालांकि यह समस्या के दीर्घकालिक पाठ्यक्रम को नहीं बदलता है। पहले इंजेक्शन की तुलना में दोबारा इंजेक्शन देने से मदद मिलने की संभावना कम होती है। हम इन इंजेक्शनों का इस्तेमाल कम करते हैं, फिजियोथेरेपी के साथ-साथ इसके बजाय।

जब उपरोक्त के उचित परीक्षण के बावजूद दर्द शांत नहीं होता है, या जब कमजोरी या अन्य तंत्रिका समस्याएं हैं जो खराब हो रही हैं, तो सर्जरी चित्र में आती है। अकेले स्कैन से यह कभी तय नहीं होता। सामान्य ऑपरेशन एक डिस्कटॉमी है, जहां तंत्रिका पर दबाव डालने वाली डिस्क का टुकड़ा एक छोटे से कटौती के माध्यम से हटा दिया जाता है। पहले गैर-ऑपरेटिव उपचार के लिए कुछ सप्ताह प्रतीक्षा करने से सर्जरी के काम करने की संभावना कम नहीं होती है। कोई भी निर्णय लेने से पहले हम आपके साथ लाभों और जोखिमों के बारे में चर्चा करेंगे, और आप उस चर्चा में परिवार के किसी सदस्य या मित्र को लाने के लिए स्वागत करते हैं।

क्या उम्मीद करें

अधिकांश लोगों के लिए, यह स्थिति समय के साथ ठीक हो जाती है। आपका शरीर अपने आप से धकेली गई डिस्क सामग्री को संकुचित कर सकता है, और ज्यादातर लोगों में जो बिना सर्जरी के प्रबंधन करते हैं, यह करता है। कई हर्निया चार से आठ वर्षों में मुश्किल से बदलते हैं। कुछ लोगों को अभी भी पीठ दर्द होता है जो इस अवधि के दौरान आता है और चला जाता है, लेकिन यह अक्सर प्रबंधनीय रहता है।

यदि आपको सर्जरी की आवश्यकता है, तो यह आमतौर पर 6 से 12 सप्ताह तक इंतजार कर सकता है जबकि आप पहले सरल उपचारों का प्रयास करते हैं। प्रतीक्षा करने से सर्जरी के काम करने की संभावना कम नहीं होती है। सर्जरी से मुख्य लाभ जल्दी, पहले वर्ष में आते हैं, और समय के साथ सर्जिकल और गैर-सर्जिकल देखभाल के बीच का अंतर कम हो जाता है। डिस्क सर्जरी के अच्छे परिणाम 46 प्रतिशत से 97 प्रतिशत तक होते हैं और बहुत कुछ इस बात पर निर्भर करता है कि आपरेशन के लिए सही मरीज को कैसे चुना जाए, न कि इस तकनीक के विवरण पर।

सर्जरी सर्वव्यापी इलाज नहीं है, और यह कहना ईमानदारी है। सबसे आम असफलता एक ही स्थान पर एक नया हर्निया है, जो 3% से 7% रोगियों में होता है। लगभग 7% लोगों को पहले के पांच वर्षों के भीतर एक और डिस्क ऑपरेशन की आवश्यकता होती है। यदि ऐसा आपके साथ होता है, तो आप किसी ऐसे व्यक्ति से बदतर नहीं हैं जिसका पहला ऑपरेशन हो रहा है, हालांकि आपको पहले की तुलना में पीठ में अधिक दर्द महसूस हो सकता है। दोहराने की सर्जरी अभी भी मदद कर सकती है, लेकिन संतोषजनक परिणाम की संभावना हर बार गिरती है, और जटिलताएं पहली बार की तुलना में तीन से पांच गुना अधिक होती हैं।

किसी भी डिस्क सर्जरी के साथ कुछ जोखिम आते हैं। इनमें संक्रमण, रीढ़ की हड्डी के चारों ओर झिल्ली में दरार, तंत्रिका क्षति और दुर्लभ समस्याएं जैसे फेफड़ों में रक्त के थक्के या मूत्राशय और आंत के कार्य को नियंत्रित करने वाली तंत्रिकाओं पर दबाव शामिल हैं। कोई भी निर्णय लेने से पहले आपका सर्जन आपके साथ इनमें से प्रत्येक के माध्यम से बात करेगा।

वास्तविक चित्र यह है: अधिकतर लोग ठीक हो जाते हैं, चाहे वे सर्जरी करें या न करें। सक्रिय रहना, मजबूत दर्द निवारक दवाओं को कम से कम रखना, और अपने शरीर को पर्याप्त समय देना सभी मदद करते हैं। यदि इसके बावजूद दर्द या कमजोरी बढ़ती रहती है, तो सर्जरी एक ठोस विकल्प बना रहता है।

किसी से कब मिलना है

डिस्क हर्निया से पीठ और पैर में होने वाले अधिकांश दर्द समय, आराम और सरल उपचार के साथ ठीक हो जाते हैं। लेकिन कुछ संकेतों का मतलब है कि आपको जल्द से जल्द देखा जाना चाहिए।

यदि आप अचानक अपने मूत्राशय या आंतों पर नियंत्रण खो देते हैं, या यदि आप अपने पीछे के मार्ग के आसपास या दोनों पैरों में सुन्नता विकसित करते हैं, तो तुरंत आपातकालीन विभाग में जाएं। ये आपकी रीढ़ की हड्डी के आधार पर सभी तंत्रिकाओं पर दबाव के संकेत हो सकते हैं, और इसके लिए उसी दिन मूल्यांकन की आवश्यकता होती है।

यदि आपके पैर में दर्द गंभीर हो रहा है, खराब हो रहा है, या आपको सोने या काम करने से रोक रहा है, तो अपने चिकित्सक से मिलें। यदि 6 से 12 सप्ताह के सरल उपचार के बाद भी दर्द कम नहीं होता है, या यदि आपको नई कमजोरी दिखाई देती है, जैसे कि आपके पैर या पैर की उंगलियों को उठाने में कठिनाई, या एक पैर को दूसरे की तुलना में कम स्थिर महसूस होता है, तो विशेषज्ञ की समीक्षा के लिए पूछें।

यदि आप पहले से ही डिस्क सर्जरी कर चुके हैं और इसी तरह का दर्द वापस आता है, तो अपने जीपी को फिर से देखें। एक ऑपरेशन के बाद जो दर्द वापस आता है, इसका मतलब यह हो सकता है कि डिस्क उसी स्थान पर फिर से हर्निया हो गया है।