

सियाटिका

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

सियाटिका वह दर्द है जो आपकी पीठ के निचले हिस्से से नीचे एक पैर में चलता है। यह आमतौर पर एक पैर को प्रभावित करता है, हालांकि कभी-कभी दोनों पैरों में दर्द होता है, एक दूसरे की तुलना में अधिक दर्दनाक होता है। शायद ही कभी, दर्द एक पैर से दूसरे पैर में बदल सकता है। अधिकांश लोगों को पीठ के निचले हिस्से में भी दर्द होता है। पैरों में दर्द के बिना पीठ में दर्द होना सामान्य है और पीठ में दर्द के बिना पैरों में दर्द होना असामान्य है।

पीठ दर्द अक्सर झुकने या उठाने के बाद शुरू होता है। जब आप अपनी पीठ का उपयोग करते हैं, उदाहरण के लिए खरीदारी उठाने, कम कुर्सी से उठने या स्नान में झुकने पर यह और भी बुरा होता है। आराम करने से यह कम से कम आंशिक रूप से आसान हो जाता है। दर्द के पहले दौर के दौरान, यह आमतौर पर लगातार रहने के बजाय आता है और चला जाता है।

पैर में दर्द तेज या जलन हो सकता है और घुटने से नीचे तक पहुंच सकता है। आप अपने पैर में पिन और सुई या सुन्नता देख सकते हैं। पैर में कितना दर्द महसूस होता है यह आपको नहीं बताता कि तंत्रिका पर कितना दबाव है। कुछ लोगों को रात में या जब वे पहली बार उठते हैं तो दर्द भड़कता है। दैनिक कार्य जो झुकने, लंबे समय तक बैठने या भार उठाने की आवश्यकता होती है, उसे संभालना मुश्किल हो सकता है।

यदि इनमें से कोई भी आपके अपने अनुभव की तरह लगता है, तो यह लिखने लायक है कि दर्द कब शुरू हुआ, क्या इसे बेहतर या बदतर बनाता है, और आपके पैर के कौन से हिस्से प्रभावित हैं। उन नोट्स को अपने अपॉइंटमेंट पर ले जाएं। वे आपके सर्जन को यह पता लगाने में मदद करते हैं कि क्या आपके पैर में तंत्रिका दर्द का स्रोत है, क्योंकि कई अन्य स्थितियां समान लक्षण पैदा कर सकती हैं।

वास्तव में क्या हो रहा है

आपकी रीढ़ की हड्डी हड्डियों के ढेर से बनी होती है और हर हड्डी के बीच एक तकिया होता है। कुशन को डिस्क कहा जाता है। इसे एक जाम डोनट के रूप में सोचें: एक नरम, जेली-जैसे केंद्र एक कठिन बाहरी अंगूठी में लिपटे हुए। डिस्क एक सदमे अवशोषक की तरह काम करती है, दैनिक जीवन के भार को अवशोषित करती है और आपकी पीठ को झुकने देती है।

सियाटिका तब होता है जब डिस्क का नरम केंद्र बाहरी अंगूठी के माध्यम से बाहर धकेलता है और एक तंत्रिका पर दबाव डालता है। आपके पैरों के नीचे चलने वाली तंत्रिकाएं आपकी पीठ के निचले हिस्से में रीढ़ छोड़ती हैं, इसलिए वहां एक उभार उनमें से एक को परेशान कर सकता है। तंत्रिका जहां दबाई जाती है, वहां भी सूजन हो जाती है। यह सूजन इस बात से निकटता से जुड़ी हुई है कि सियाटिका कितना बुरा महसूस करता है।

यह उन लक्षणों की व्याख्या करता है जिनके बारे में आपने अभी पढ़ा है। पीठ दर्द का कारण डिस्क में तनाव होता है। पैरों में दर्द, घोंघे और सुइयां या सुन्नता उत्तेजित तंत्रिका से आती है, और यह तंत्रिका जिस पर दबाव डालती है वह तय करती है कि आपके पैर के कौन-कौन से

हिस्से प्रभावित होते हैं। आराम करने से मदद मिलती है क्योंकि तंत्रिका के आसपास की सूजन कम हो जाती है। उभार कितना बड़ा है यह आपके पैर को कितना दर्द होता है उससे मेल नहीं खाता है, यही कारण है कि एक छोटी सी समस्या अभी भी गंभीर दर्द का कारण बन सकती है।

अधिकतर लोगों के लिए यह समय और सरल देखभाल के साथ ठीक हो जाता है। यदि दर्द 4 से 12 महीने तक चला है, तो तंत्रिका पर दबाव डालने वाली डिस्क के हिस्से को हटाने के लिए सर्जरी अकेले गैर-सर्जिकल उपचार की तुलना में दर्द को कम कर सकती है। एक तंत्रिका-मूल इंजेक्शन, जहां दवा को चिड़चिड़ा तंत्रिका के पास रखा जाता है, भी मदद कर सकता है जब sciatica वापस आता रहता है या जब कारण निर्धारित करना मुश्किल होता 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 आवश्यक हो तो इमेजिंग की व्यवस्था करते हैं। एमआरआई स्कैन साइटिक दर्द के लिए सामान्य विकल्प है, क्योंकि यह डिस्क, तंत्रिकाओं और तंत्रिका उद्घाटन को स्पष्ट रूप से दिखाता है। फिर हम आपके साथ उपचार के विकल्पों पर काम करते हैं, सबसे कोमल से शुरू करते हैं।

अधिकांश सियाटिका बिना सर्जरी के ठीक हो जाते हैं। आपका GP समझा सकता है कि क्या हो रहा है, आपकी दर्द की दवा की समीक्षा कर सकता है और आपको सक्रिय रहने और काम करना जारी रखने के लिए प्रोत्साहित कर सकता है। फिजियोथेरेपी इस देखभाल का एक मुख्य हिस्सा है। यह प्रशिक्षण को स्ट्रेचिंग, सशक्तिकरण और कंडीशनिंग अभ्यासों के साथ जोड़ती है, और इसका उद्देश्य आपको गतिशील रखना है जबकि तंत्रिका स्थिर हो जाती है। एक सामान्य पाठ्यक्रम पहले 3 महीनों में 9 सत्रों तक की अनुमति देता है, चौथे, पांचवें और छठे महीनों में तीन अतिरिक्त बूस्टर सत्रों के साथ। कुछ लोग फिजियोथेरेपी के साथ-साथ गैर-सर्जिकल रीढ़ की हड्डी के अवशोषण का भी प्रयास करते हैं। यह धीरे से रीढ़ की हड्डी को फैलाता है, और यह 4 सप्ताह के उपचार के बाद कम दर्द और डिस्क की ऊंचाई में वृद्धि के साथ जुड़ा हुआ है।

दवा आपके शरीर के ठीक होने के दौरान आपको सक्रिय रहने में मदद कर सकती है। आपका जीपी आपके दर्द की दवा की समीक्षा और समायोजन कर सकता है, जिसमें विरोधी भड़काऊ दवाएं भी शामिल हैं, ताकि आप आराम से आगे बढ़ सकें। कभी-कभी सियाटिका के लिए इंजेक्शन का उपयोग किया जाता है। एक तंत्रिका-मूल इंजेक्शन दवा को चिड़चिड़ा तंत्रिका के पास रखता है, और यह मदद कर सकता है जब sciatica वापस आता रहता है या जब कारण को पाना मुश्किल होता है। एक प्लेटलेट-समृद्ध प्लाज्मा एपिड्यूरल इंजेक्शन, जो आपके अपने रक्त से बनाई गई तैयारी का उपयोग करता है, एक एकल-स्तरीय डिस्क समस्या के लिए एक विकल्प है। पहले कुछ हफ्तों में रीढ़ की हड्डी के चारों ओर की जगह में कोर्टिसोन इंजेक्शन तीव्र सियाटिका के लिए एक और विकल्प है।

जब गैर-सर्जिकल देखभाल ने पर्याप्त राहत नहीं दी है तो सर्जरी पर विचार किया जाता है। हम उस दर्द की तलाश करते हैं जो दबाई हुई तंत्रिका से आता है, जो लगातार या बार-बार आता है, जो आपके दैनिक जीवन को सीमित करता है, और जो तंत्रिका समस्या के संकेतों के साथ आता है जैसे सुन्नता या कमजोरी। एक तंत्रिका पर दबाव डालने वाली डिस्क के लिए, ऑपरेशन डिस्क के उस हिस्से को हटा देता है जो इसे निचोड़ रहा है। स्पाइनल स्टेनोसिस या फिसली हुई कशेरुक के लिए, सर्जरी में तंत्रिका को मुक्त करना और कुछ मामलों में, दो हड्डियों को एक साथ जोड़ना शामिल हो सकता है ताकि रीढ़ की हड्डी स्थिर हो। हम बात करेंगे कि क्या आपरेशन आपको सूट करता है और साथ में निर्णय लेते हैं।

क्या उम्मीद करें

अधिकांश लोगों के लिए, समय और सरल देखभाल के साथ सियाटिका बस जाती है। दर्द अक्सर लगातार रहने के बजाय शुरुआती हफ्तों में आता है और चला जाता है। यह कितने समय तक रहता है, यह एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में बहुत भिन्न होता है, और यहां तक कि विशेषज्ञों को भी किसी एक व्यक्ति के लिए सटीक समयरेखा की भविष्यवाणी करना मुश्किल लगता है।

यदि दर्द 4 से 12 महीने तक चला है, तो तंत्रिका पर दबाव डालने वाली डिस्क के हिस्से को हटाने के लिए सर्जरी अकेले गैर-सर्जिकल उपचार की तुलना में दर्द को कम कर सकती है। सर्जरी तब भी मदद कर सकती है जब सियाटिका लंबे समय तक रहता है और अन्य उपचार काम नहीं कर रहे हैं। डिस्क की समस्या के लिए सर्जरी के बाद, ज्यादातर लोग वास्तविक सुधार की रिपोर्ट करते हैं। रोगियों के एक समूह में, 82% को बाद में पैर में दर्द नहीं हुआ और 13% को केवल कभी-कभी दर्द हुआ। हालांकि, हर किसी को पूरी तरह से राहत नहीं मिलती है, और कुछ लोगों को पहले से पांच साल के भीतर एक ही डिस्क पर एक और ऑपरेशन की आवश्यकता होती है।

उपचार के बिना, पहले से ही महीनों से चल रहा है sciatica अपने आप गायब होने के बजाय जारी रखने की प्रवृत्ति है। आम तौर पर युवा लोगों के लिए संभावनाएं बेहतर होती हैं। किशोरों और युवा वयस्कों में, लगभग सभी डिस्क समस्याएं गैर-सर्जिकल देखभाल के साथ ठीक हो जाती हैं, और इस आयु वर्ग में सर्जरी भी अल्पकालिक और दीर्घकालिक में सुधार की ओर ले जाती है।

वसूली आमतौर पर अचानक के बजाय धीरे-धीरे होती है। आप उम्मीद कर सकते हैं कि पैर का दर्द पहले कम हो जाएगा, हालांकि कुछ दर्द या कभी-कभी टिंटिंग जारी रह सकते हैं। सक्रिय रहने और अपनी सामान्य दिनचर्या को यथासंभव बनाए रखने से मदद मिलती है जबकि तंत्रिका शांत हो जाती है। यदि आपका दर्द अचानक बहुत अधिक हो जाता है या गंभीर हो जाता है और कम नहीं होता है, तो यह तुरंत जांच करने के लायक है, क्योंकि यह कुछ और हो रहा है।

कुछ चीजें केवल स्कैन से अनुमान लगाना मुश्किल है। एमआरआई पर जो दिखाई देता है, वह हमें विश्वसनीय रूप से यह नहीं बताता है कि आपकी पीठ दर्द कब तक चलेगी या यह विकसित होगी या नहीं। आपका समग्र स्वास्थ्य भी मायने रखता है, इसलिए आपका सर्जन आपकी मदद करने के लिए क्या करने की संभावना है, यह निर्धारित करते समय केवल आपकी रीढ़ की हड्डी ही नहीं, बल्कि पूरी तस्वीर को देखेगा।

किसी से कब मिलना है

अधिकांश साइटिक समय और सरल देखभाल के साथ बस जाता है, इसलिए सामान्य लक्षणों के लिए एक जीपी यात्रा सही पहला कदम है। यदि आपका दर्द कुछ हफ्तों से अधिक समय तक रहता है, आराम के साथ कम नहीं हो रहा है, या आपको सोने या काम करने से रोक रहा है, तो अपने डॉक्टर से मिलें। यदि आपके पैर में लगातार दर्द हो रहा है, यदि आपके पैर में नई सुन्नता या पिन और सुइयां हैं, या यदि एक पैर दूसरे की तुलना में कमजोर हो रहा है, तो एक विशेषज्ञ की समीक्षा के लिए पूछें।

यदि आप अपने मूत्राशय या आंतों पर नियंत्रण खो देते हैं, यदि आपके कमर या पीठ के आसपास का क्षेत्र सुन्न हो जाता है, या यदि दोनों पैर कमजोर या भारी हो जाते हैं, तो तुरंत आपातकालीन विभाग में जाएं। ये cauda equina सिंड्रोम के लक्षण हो सकते हैं, जहां रीढ़ की हड्डी के आधार पर तंत्रिका बंडल दबाया जा रहा है। इसे उसी दिन मूल्यांकन की आवश्यकता है, क्योंकि उन तंत्रिकाओं पर छोड़े गए दबाव से स्थायी समस्याएं हो सकती हैं, जिसमें यौन कार्य में परिवर्तन भी शामिल है जो कुछ लोगों को बाद में छोड़ दिया जाता है।

यदि आपकी आयु 50 वर्ष से अधिक है और आपको सियाटिका हो तो अपने डॉक्टर को बताएं। एक ही यात्रा के दौरान यह पूछने लायक है कि क्या आपको तपेदिक का टीका लगाया गया है, क्योंकि आपकी उम्र के लोगों में तपेदिक का खतरा अधिक होता है।