

ऑस्टियोपोरोटिक वर्टेब्रल फ्रैक्चर

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

एक ऑस्टियोपोरोटिक फ्रैक्चर तब होता है जब आपकी रीढ़ की हड्डी में एक हड्डी, जिसे कशेरुक कहा जाता है, इतनी पतली और कमजोर हो जाती है कि यह दैनिक भार के तहत टूट जाती है। दर्द आमतौर पर आपकी पीठ के मध्य में या जहाँ आपकी पीठ के मध्य भाग आपकी पीठ के निचले हिस्से से मिलता है। यह अक्सर अचानक आता है, कभी-कभी झुकने, उठाने या मामूली ठोकर खाने जैसी छोटी-छोटी बातों के बाद।

यह दर्द आमतौर पर शुरू में तेज होता है और बाद में सुस्त दर्द में बदल जाता है। जब आप थोड़ी देर के लिए खड़े या चलते हैं, जब आप मुड़ते हैं, या जब आप आगे झुकते हैं तो यह खराब हो जाता है। बैठने से उठना कठिन हो सकता है, और दर्द अक्सर जागने पर या अपने पैरों पर खड़े होने के बाद बढ़ सकता है। लेटकर बैठना इसे कम कर सकता है। रोजमर्रा के काम जो आपकी रीढ़ की हड्डी पर बोझ डालते हैं, मुश्किल हो जाते हैं: खरीदारी करना, कम कुर्सी से उठना, बिस्तर बनाना या सीढ़ियाँ चढ़ना।

यदि फ्रैक्चर कशेरुक के निचले हिस्से को प्रभावित करता है, तो यह कभी-कभी आपके पैर के नीचे चलने वाली तंत्रिका को परेशान कर सकता है। इससे उस पैर में दर्द, झुनझुनी या सुन्नता हो सकती है। कुछ लोग पीठ के निचले हिस्से की मांसपेशियों को घेरने वाली ऊतक की मजबूत परत को भी तनाव देते हैं, जो दर्द को बढ़ाता है।

ये फ्रैक्चर एक से अधिक कशेरुक को प्रभावित कर सकते हैं, और वे साधारण एक्स-रे पर आसानी से गायब हो जाते हैं। यदि आपकी आयु 60 वर्ष से अधिक है और आपको अचानक पीठ दर्द हो रहा है, तो यह उचित जांच कराने लायक है। एक फ्रैक्चर का मतलब यह भी है कि आपकी हड्डियाँ कमजोर हैं, इसलिए अगले कुछ वर्षों में कूल्हे के फ्रैक्चर सहित एक और फ्रैक्चर की वास्तविक संभावना है। यदि आपकी रीढ़ की हड्डी में पहले से ही एक से अधिक फ्रैक्चर हो चुके हैं तो यह जोखिम फिर से अधिक होता है।

इनमें से अधिकांश फ्रैक्चर समय के साथ ठीक हो जाते हैं और सर्जरी की आवश्यकता नहीं होती है। यदि दर्द की दवाओं के बावजूद आपका दर्द गंभीर रहता है, तो ऐसी प्रक्रियाएँ हैं जो मदद कर सकती हैं, जिन्हें हम अगले खंडों में कवर करते हैं।

वास्तव में क्या हो रहा है

आपकी रीढ़ की हड्डी हड्डियों का एक ढेर है जिसे कशेरुक कहा जाता है, और प्रत्येक के सामने एक ठोस ब्लॉक होता है जो आपके वजन को वहन करता है। स्वस्थ हड्डी एक जीवित मचान है, जो पुरानी हड्डी को हटाने और नई हड्डी को स्थापित करने के रूप में लगातार पुनर्निर्माण की जाती है। ऑस्टियोपोरोसिस के साथ, यह संतुलन टूट जाता है: हड्डी को प्रतिस्थापित किए जाने की तुलना में तेजी से हटा दिया जाता है, इसलिए मचान पतला और छिद्रपूर्ण हो जाता है, जैसे एक मधुमक्खी के छत्ते बड़े और बड़े छेद के साथ।

प्रत्येक कशेरुक का सामने वाला ब्लॉक आपके शरीर के संपीड़न भार को सहन करने के लिए डिज़ाइन किया गया है, थोड़ा सा एक ईंट की तरह जो इसके ऊपर की दीवार का वजन वहन करती है। जब यह ईंट छिद्रपूर्ण हो जाती है, तो दैनिक भार जैसे झुकना या उठाना इसे कुचल सकता है। हड्डी संकुचित हो जाती है और सिकुड़ जाती है, इसलिए कशेरुका सामने की ओर ऊंचाई खो देता है और रीढ़ की हड्डी उस स्तर पर थोड़ा आगे झुक जाती है। यह क्रशिंग वह फ्रैक्चर है जिसे आप महसूस कर रहे हैं, और दर्द क्रैक की हड्डी से ही आता है और इसके आसपास के ऊतकों पर पड़ने वाले तनाव से।

ये फ्रैक्चर अधिकतर तब होते हैं जब आपकी पीठ का मध्य भाग आपकी पीठ के निचले हिस्से से मिलता है, क्योंकि उस जंक्शन में आपकी रीढ़ की हड्डी में झुकने की अधिक ताकत होती है। यदि एक से अधिक कशेरुक को कुचल दिया जाता है, तो आगे झुकाव बढ़ सकता है, जो आपके पूरे रीढ़ की हड्डी के भार को कैसे बदलता है और आपके द्वारा महसूस किए जाने वाले दर्द और कठोरता को बढ़ा सकता है। हड्डी आमतौर पर हफ्तों से महीनों तक अपने आप ठीक हो जाती है, लेकिन क्योंकि हड्डी पतली है, ठीक हो गई कशेरुक धीरे-धीरे संपीड़न कर सकती है, और उसी कमजोरी का मतलब है कि कहीं और एक और फ्रैक्चर संभव है।

इन रीढ़ की हड्डी के फ्रैक्चर के साथ केवल तीन में से एक व्यक्ति वास्तव में उनसे दर्द महसूस करता है, यही कारण है कि उन्हें याद करना आसान है। अधिकांश केवल समय और दर्द की दवा के साथ बस जाते हैं। यदि आपका दर्द इसके बावजूद भी गंभीर रहता है, तो ऐसी प्रक्रियाएं मौजूद हैं जो कुचल हड्डी को स्थिर कर सकती हैं और दर्द को कम कर सकती हैं, जिसे हम आगे कवर करेंगे।

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 लूट के लिए पात्र होने के लिए अपने जीपी से एक रेफरल की आवश्यकता होगी। हम आपके इतिहास के साथ निदान की पुष्टि करते हैं, एक परीक्षा, और इमेजिंग जहां आवश्यक हो।

इनमें से अधिकतर फ्रैक्चर बिना सर्जरी के ठीक हो जाते हैं। पहला कदम सक्रिय रहना है। धीरे-धीरे व्यायाम और आंदोलन हड्डियों को ठीक करने में मदद करते हैं, आगे हड्डी के नुकसान को रोकते हैं, और आपको उन चीजों को करने में मदद करते हैं जिनसे आप आनंद लेते हैं। फिजियोथेरेपी इसका मार्गदर्शन करती है: इसका उद्देश्य आपकी शक्ति और आत्मविश्वास का पुनर्निर्माण करना है जबकि फ्रैक्चर बस जाता है। इसे कई सप्ताह से लेकर महीनों तक दें, क्योंकि हड्डी आमतौर पर उस समय के दौरान अपने आप ठीक हो जाती है। जब तक आपकी पीठ ठीक नहीं हो जाती तब तक आपकी पीठ को सहारा देने के लिए ब्रैकेट का उपयोग किया जा सकता है। दर्द की दवा आपको इस अवधि के दौरान आगे बढ़ने में मदद करती है।

इसके साथ ही हम हड्डी की भी देखभाल करते हैं। ऑस्टियोपोरोसिस की दवाएं आपकी हड्डी को मजबूत कर सकती हैं और एक और फ्रैक्चर की संभावना को कम कर सकती हैं। विटामिन डी की कमी इन फ्रैक्चर के साथ आम है, और हम इसकी जांच करते हैं और किसी भी सर्जरी से पहले इसे ठीक करते हैं। यह हड्डी स्वास्थ्य कार्य महत्वपूर्ण है: यह उपचार में सुधार करता है, जटिलताओं को कम करता है, और नए फ्रैक्चर के जोखिम को कम करता है। यह अक्सर छोड़ दिया जाता है, लेकिन यह ऑस्टियोपोरोसिस के कारण किसी भी फ्रैक्चर के बाद वसूली का एक आवश्यक हिस्सा है।

यदि आपका दर्द गैर-ऑपरेटिव देखभाल के एक परीक्षण के बाद भी गंभीर है, तो हम कशेरुकी वृद्धि नामक एक प्रक्रिया पर चर्चा कर सकते हैं। यह एक न्यूनतम आक्रामक ऑपरेशन है जो कुचल कशेरुक को हड्डी सीमेंट के साथ स्थिर करता है। इसके दो संस्करण हैं। वर्टैब्रोप्लास्टी सीमेंट को सीधे इंजेक्ट करती है। कीपोप्लास्टी पहले एक छोटे गुब्बारे का उपयोग करके ढह गई हड्डी को उठाने के लिए करती है, फिर जगह को सीमेंट से भर देती है, जो फ्रैक्चर के कारण होने वाले आगे के मोड़ को भी सुधार सकती है। जब नॉन-ऑपरेटिव देखभाल ने पर्याप्त मदद नहीं की है, तो कीपोप्लास्टी वह विकल्प है जिसे हम पसंद करते हैं। ये प्रक्रियाएं एक बड़े चिरे के बजाय छोटे उद्घाटन के माध्यम से की जाती हैं, जो पुराने रोगियों के लिए जोखिम को कम रखता है। प्रक्रिया के दौरान कभी-कभी सीमेंट हड्डी से बाहर निकल सकता है, और यह वर्टैब्रोप्लास्टी के साथ अधिक आम है, इसलिए हम इसे रोकने के लिए आपके फ्रैक्चर के अनुरूप तकनीकों का

उपयोग करते हैं। ऑपरेशन का अपना एक पृष्ठ होता है, जिसमें बताया जाता है कि उस दिन क्या होता है और ठीक होने में क्या शामिल होता है।

क्या उम्मीद करें

अधिकांश लोगों के लिए, इनमें से किसी एक फ्रैक्चर का दर्द हफ्तों से लेकर महीनों तक रहता है क्योंकि हड्डी अपने आप ठीक हो जाती है। तेज दर्द आमतौर पर पहले कम हो जाता है, और सुस्त दर्द धीरे-धीरे कम हो जाता है। इस दौरान सक्रिय रहने और अपनी ताकत बनाए रखने से मदद मिलती है, जबकि लंबे समय तक आराम करने से आपकी हड्डियां और कमजोर हो सकती हैं और गिरने और नई चोटों की संभावना बढ़ जाती है।

यदि दर्द को अच्छी तरह से प्रबंधित किया जाता है, तो आप अपनी सामान्य गतिविधियों में वापस आने की उम्मीद कर सकते हैं क्योंकि फ्रैक्चर बस जाता है। यदि आपका दर्द गंभीर है और दर्द निवारक दवाओं से कम नहीं होता है, तो हड्डी को स्थिर करने के लिए एक प्रक्रिया उस दर्द को कम कर सकती है, और अकेले दवा से लाभ पहले वर्ष के माध्यम से रह सकता है। इन प्रक्रियाओं का उद्देश्य कुचले हुए कशेरुक को पकड़ना भी है ताकि रीढ़ की हड्डी उस स्तर पर आगे झुकती न रहे।

जानने के लिए ईमानदार सीमाएं हैं। चूंकि आपकी हड्डियां पतली हैं, इसलिए बाद में किसी अन्य कशेरुक में एक नया फ्रैक्चर संभव है, और जोखिम अधिक होता है यदि आप बड़े हैं, यदि आपको पहले हड्डियां फ्रैक्चर हुई हैं, या यदि आपका हड्डियों का घनत्व कम है। जोखिम कम होता है जब ऑस्टियोपोरोसिस का इलाज फ्रैक्चर की देखभाल के साथ-साथ दवाओं के साथ किया जाता है। कुछ लोगों को यह भी पता चलता है कि समय के साथ ढह गई कशेरुक धीरे-धीरे अधिक ऊंचाई खो देती है, जो उपचार की विफलता के संकेत के बजाय पतली हड्डी के व्यवहार का हिस्सा है।

यदि एक फ्रैक्चर को अकेला छोड़ दिया जाता है और आगे झुकने का निर्माण होता है, विशेष रूप से एक से अधिक फ्रैक्चर के साथ, आकार में परिवर्तन आपके रीढ़ की हड्डी के भार को प्रभावित कर सकता है और समस्याओं का कारण बन सकता है। अपनी हड्डियों की सेहत का ध्यान रखना, सक्रिय रहना और ऑस्टियोपोरोसिस के इलाज का पालन करना आपको अच्छी तरह से ठीक होने और अपने पैरों पर रहने का सबसे अच्छा मौका देता है।

किसी से कब मिलना है

यदि आप 60 वर्ष से अधिक उम्र के हैं और आपको अचानक पीठ दर्द होता है, भले ही एक छोटी सी ठोकर या एक साधारण मोड़ के बाद भी, तो तुरंत अपने चिकित्सक से मिलें। ये फ्रैक्चर साधारण एक्स-रे पर आसानी से गायब हो जाते हैं, इसलिए पूछें कि क्या आगे की इमेजिंग की आवश्यकता है। यदि आप अपने पैरों में नई कमजोरी, सुन्नता या झुनझुनी महसूस करते हैं, या अपने मूत्राशय या आंतों को नियंत्रित करने में कठिनाई का अनुभव करते हैं, तो आपातकालीन विभाग में जाएं। विशेषज्ञ की समीक्षा के लिए पूछें यदि कई हफ्तों के बाद दर्द की दवा के बावजूद आपका दर्द गंभीर रहता है, यदि आपके पास पहले से ही इनमें से एक फ्रैक्चर था और दर्द वापस आता है या किसी अन्य स्तर पर जाता है, या यदि आप पतली हड्डियों और किसी भी नए पीठ दर्द को जानते हैं।