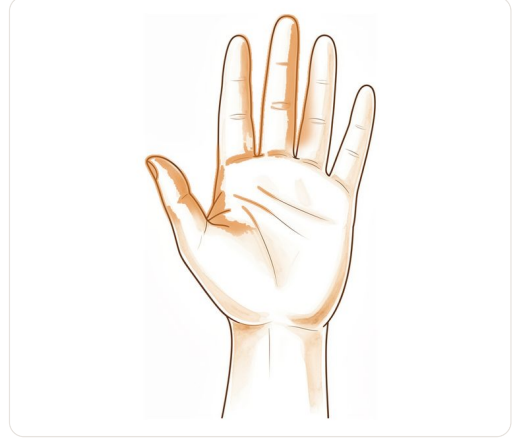


அழுத்த நரம்பியல் நோய்கள்

நடுத்தர நரம்பு (கைத்தடியின் மையம்) மோதிர விரலின் கட்டைவிரல், குறியீட்டு, நடுத்தர மற்றும் உள் பாதியை வழங்குகிறது; அல்னார் நரம்பு (சிறிய விரல் பக்கத்தில்) சிறிய விரல் மற்றும் மோதிர விரலின் வெளிப்புற பாதியை வழங்குகிறது. மணிக்கட்டில் அல்லது முழங்காலில் அழுத்தம் இந்த வடிவங்களில் தோன்றும்.

Kieran Hirpara © 2024



இந்தப் பக்கம் இயந்திரத்தால் மொழிபெயர்க்கப்பட்டது; இன்னும் மருத்துவரால் சரிபார்க்கப்படவில்லை. **ஆங்கிலப் பதிப்பே** அதிகாரப்பூர்வமானது.

நீங்கள் என்ன உணர்கிறீர்கள்

உங்கள் கை அல்லது கையில் வலி, குறட்டை அல்லது மயக்கம் ஏற்படலாம். இந்த அறிகுறிகள் பெரும்பாலும் “இரட்டை நசுக்கிய” வடிவத்தைப் பின்பற்றுகின்றன, அதாவது ஒரு நரம்பில் உள்ள ஒரு சிக்கல் மற்றொரு நரம்பை சுருக்கத்திற்கு மிகவும் உணர்திறன் கொண்டதாக மாற்றக்கூடும். எடுத்துக்காட்டாக, அல்னார் நரம்பில் உள்ள சிக்கல்கள் (உங்கள் கையின் இளஞ்சிவப்பு பக்கத்தில் உள்ள நரம்பு) கார்பல் டன்னல் நோய்க்குறி (கையிலுள்ள நடுத்தர நரம்பின் சுருக்கம்) உருவாகும் அபாயத்தை அதிகரிக்கக்கூடும். ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியம் அல்லது அழற்சி போன்ற முறையான காரணிகள் இந்த நரம்புகள் எவ்வாறு செயல்படுகின்றன என்பதால் நீங்கள் பல பகுதிகளில் அறிகுறிகளை உணரலாம்.

உங்கள் அசைவக் கரியத்தின் இருப்பிடம் எந்த நரம்பு குத்தப்படுகிறது என்பதைப் பொறுத்தது. முழங்கை அல்லது மணிக்கட்டில் அல்னார் நரம்பு சுருக்கப்பட்டால், உங்கள் வளையல் மற்றும் சிறிய விரல்களில் வலி அல்லது பலவீனத்தை நீங்கள் உணரலாம். மணிக்கட்டில், இது அல்னார் சுரங்கப்பாதை நோய்க்குறி என்று அழைக்கப்படுகிறது. கங்க்லியா என அழைக்கப்படும் சிஸ்ட்கள் இந்த குறிப்பிட்ட சுருக்கத்திற்கு மிகவும் பொதுவான காரணியாகும். மணிக்கட்டில் நடுத்தர நரம்பு பாதிக்கப்பட்டால், நீங்கள் உன்னதமான கார்பல் சுரங்கப்பாதை அறிகுறிகளை அனுபவிக்கலாம். அரிதாக, pseudogout (இணைப்புகளில் படிகக் குவிப்பு) அல்லது கட்டிகள் போன்ற நிலைகள் திடீர், கடுமையான நரம்பு சுருக்கத்தை ஏற்படுத்தும்.

உங்கள் அறிகுறிகள் பெரும்பாலும் செயல்பாட்டுடன் மோசமடைகின்றன. நீங்கள் உங்கள் கையை தீவிரமாகப் பயன்படுத்தும்போது இன்ட்ராகார்பல் டன்னல் அழுத்தங்கள் கணிசமாக உயர்கின்றன, இது கார்பல் டன்னல் நோய்க்குறியை மோசமாக்கலாம். உங்கள் முதுகுக்குப் பின்னால் ஒரு பிராவைப் பிணைக்க, சட்டைக்குள் நுழைக்க அல்லது பொருட்களை உயர்த்த கடினமாக இருப்பதை நீங்கள் காணலாம். இரவு நேரங்களில் எரியூட்டல்கள் பொதுவானவை, ஏனெனில் உங்கள் பக்கத்தில் தூங்குவது நரம்புகளில் அழுத்தத்தை அதிகரிக்கும். அருகிலுள்ள சுருக்க இடங்கள் பெரும்பாலும் கவனிக்கப்படாததால், முதுகெலும்பில் அல்லது கையில் வலியை நீங்கள் உணரலாம். உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் இந்த வடிவங்களை மதிப்பீடு செய்வார், பிரச்சினை இயந்திர, முறையானதா அல்லது இரண்டின் கலவையா என்பதை தீர்மானிக்க.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உங்கள் நரம்புகள் உங்கள் மூளையிலிருந்து உங்கள் கைகள் மற்றும் விரல்களுக்கு சமிக்கைகளை அனுப்பும் மின்சார கம்பிகளைப் போன்றவை. இந்த நரம்புகள் அழுத்தப்படும்போது அல்லது சுருக்கப்படும்போது, சமிக்கைகள் தடுக்கப்படுகின்றன அல்லது சிதைக்கப்படுகின்றன. இதுவே நீங்கள் உணரும் வலி, குறட்டை அல்லது பலவீனத்தை ஏற்படுத்துகிறது. உங்கள் மேல் கை மற்றும் கையில், இந்த அழுத்தம் பெரும்பாலும் "இரட்டை நசுக்கல்" பொறிமுறையின் காரணமாக நிகழ்கிறது. இதன் பொருள் ஒரு நரம்பு ஒரு இடத்தில் எரிச்சலடையக்கூடும், அருகிலுள்ள மற்றொரு இடத்தில் அழுத்தத்திற்கு அதிக உணர்திறன் கொண்டதாக இருக்கும்.

பல காரணங்கள் இந்த அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துகின்றன. சில நேரங்களில், நீங்கள் உங்கள் கைகளைப் பயன்படுத்துவதுதான். உதாரணமாக, உங்கள் கையில் உள்ள கார்பல் சுரங்கப்பாதையில் உள்ள அழுத்தம் உங்கள் கையை தீவிரமாகப் பயன்படுத்தும்போது கணிசமாக உயர்கிறது. இந்த அதிகரித்த அழுத்தம் நடுத்தர நரம்பை இறுக்கக்கூடும். மற்ற நேரங்களில், ஒரு உடல் அடைப்பு தான் காரணம். உங்கள் முழங்காலில் உள்ள அல்னார் நரம்பைச் சுற்றி ஒரு சிறிய கொழுப்பு கட்டி, பெரினீரல் லிபோமா என்று அழைக்கப்படுகிறது. அல்லது, உங்களுக்கு முன்னர் ஒரு முழங்கை எலும்பு உடைந்திருந்தால், கூர்மையான எலும்பு துண்டுகள் அல்லது அறுவை சிகிச்சை கருவிகள் கூட நரம்பை நேரடியாக அழுத்தலாம்.

உங்கள் உடலின் ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியமும் ஒரு பெரிய பாத்திரத்தை வகிக்கிறது. நீரிழிவு அல்லது அழற்சி போன்ற கணினி காரணிகள் உங்கள் நரம்புகளை சுருக்கத்திற்கு ஆளாக்கக்கூடும். சுவாரஸ்யமாக, ஒரு நரம்பில் உள்ள பிரச்சினைகள் மற்றொரு பிரச்சினைக்கு வழிவகுக்கும். உதாரணமாக, உங்கள் அல்னார் நரம்பு ஏற்கனவே எரிச்சலடைந்திருந்தால், நீங்கள் பின்னர் கார்பல் டன்னல் நோய்க்குறியை உருவாக்க அதிக வாய்ப்புள்ளது. ஏனெனில் ஒரு நரம்பு சரியாக வேலை செய்யாதபோது உங்கள் கை நகரும் மற்றும் தன்னைக் கட்டுப்படுத்தும் வழி மாறக்கூடும்.

சில நேரங்களில், உங்கள் தசைகள் உங்கள் கையை எவ்வாறு கட்டுப்படுத்துகின்றன என்பதிலிருந்து பிரச்சினை தொடங்குகிறது. ஒரு மணிக்கட்டு காயத்திற்குப் பிறகு, நீங்கள் சில சென்சோமோட்டார் கட்டுப்பாட்டை இழக்க நேரிடும், இது உங்கள் நரம்புகள் முழுவதும்

அழுத்தம் எவ்வாறு விநியோகிக்கப்படுகிறது என்பதை மாற்றுகிறது. அரிதான சந்தர்ப்பங்களில், குடல் ஸ்க்லெரோசிஸ் போன்ற நிலைகள் குழந்தைகளில் கூட நரம்புகளை அழுத்தும் கட்டிகளை ஏற்படுத்தும். உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் இந்த அனைத்து துண்டுகளையும் - உங்கள் உடற்கூறியல், உங்கள் வரலாறு மற்றும் உங்கள் அறிகுறிகள் - அழுத்தம் எங்கு, ஏன் நிகழ்கிறது என்பதை சரியாகப் புரிந்துகொள்ள உதவுகிறது. இது அழுத்தத்தை அகற்றவும் இயல்பான செயல்பாட்டை மீட்டெடுக்கவும் சரியான சிகிச்சையைத் தேர்ந்தெடுக்க உதவுகிறது.

நாம் என்ன செய்ய முடியும்

லேசான அல்லது மிதமான அறிகுறிகளைக் கொண்ட க்யூபிடல் டன்னல் நோய்க்குறியுடன் பெரும்பாலான நோயாளிகளுக்கு கன்சர்வேடிவ் சிகிச்சை பயனளிக்கிறது. உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் இங்கே தொடங்குவார். இந்த அணுகுமுறை நரம்பின் மீதான அழுத்தத்தைக் குறைப்பதில் கவனம் செலுத்துகிறது. உங்கள் அன்றாட பழக்கங்களை சரிசெய்ய உங்களுக்கு அறிவுறுத்தப்படலாம். எடுத்துக்காட்டாக, முழங்கைகளை நீண்ட நேரம் வளைப்பதைத் தவிர்ப்பது உதவக்கூடும். உடற்கூறியல் சிகிச்சையின் நோக்கம் மூட்டு இயக்கம் மற்றும் சுற்றியுள்ள தசைகளை வலுப்படுத்துவதாகும். இந்த ஆதரவு நரம்பை மேலும் எரிச்சலிலிருந்து பாதுகாக்க உதவுகிறது. இந்த அறுவை சிகிச்சை அல்லாத திட்டத்திற்கு வேலை செய்ய போதுமான நேரம் கொடுங்கள். பெரும்பாலான மக்கள் ஒரு அறுவை சிகிச்சை தேவையில்லாமல் முன்னேற்றத்தைக் காண்கிறார்கள்.

எளிய நடவடிக்கைகள் போதுமானதாக இல்லாவிட்டால், உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் மருத்துவ நிர்வாகத்தைப் பற்றி விவாதிக்கலாம். இது பெரும்பாலும் வீக்கத்தை அமைதிப்படுத்த வலி மருந்துகள் அல்லது அழற்சி எதிர்ப்பு மருந்துகளை உள்ளடக்கியது. சில சந்தர்ப்பங்களில், மருந்துகளை நேரடியாக அந்த பகுதிக்கு வழங்க ஊசிகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. கோர்டிசோன் ஊசிகள் அழற்சி மற்றும் வலியைக் குறைக்கின்றன. ஹைலூரோனிக் அமில ஊசிகள் மூட்டு இடத்தை உயவூட்டலாம். பிளேட்டெட் நிறைந்த பிளாஸ்மா (பிஆர்பி) ஊசிகள் குணமடைய உங்கள் சொந்த இரத்தக் கூறுகளைப் பயன்படுத்துகின்றன. இந்த சிகிச்சைகள் எரிச்சலின் மூலத்தை குறிவைக்கின்றன. இந்த ஊசிகளின் விளைவு மாறுபடும். சில வாரங்களுக்கு நிவாரணத்தை அளிக்கின்றன, மற்றவை பல மாதங்கள் நீடிக்கும். உங்கள் குறிப்பிட்ட அறிகுறிகளின் அடிப்படையில் இந்த நடவடிக்கை உங்களுக்கு சரியானதா என்பதை தீர்மானிக்க உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் உங்களுக்கு உதவும்.

இதர சிகிச்சைகள் இருந்தபோதிலும் வலி நீடிக்கும் அல்லது நரம்பு செயல்பாடு மோசமடையும் போது அறுவை சிகிச்சை பரிசீலிக்கப்படுகிறது. அறுவை சிகிச்சை விருப்பம் அழுத்தத்தை குறைப்பதை உள்ளடக்கியது. இதன் பொருள் உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் நரம்பை அழுத்தும் இறுக்கமான கட்டமைப்புகளை விடுவிக்கிறார். இது நரம்பு குணமடைய அதிக இடத்தை உருவாக்குகிறது. சில சந்தர்ப்பங்களில், புற்றுநோய் இருக்கும்போது, அழுத்தத்தை குறைப்பதோடு சேர்ந்து வெகுஜனத்தை அகற்றுவது நிவாரணத்தை அளிக்கிறது. குறைந்தபட்சமாக ஆக்கிரமிப்பு நுட்பங்கள் சிறிய வெட்டுக்களைச் செய்ய பயன்படுத்தப்படலாம். இந்த அணுகுமுறைகள் இரத்த இழப்பு மற்றும் மீட்பு நேரத்தை குறைப்பதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளன. தேவைப்பட்டால்

உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் குறிப்பிட்ட நடைமுறையை விளக்குவார். அழுத்தத்தை நிறுத்தி இயல்பான நரம்பு செயல்பாட்டை மீட்டமைப்பதே இதன் குறிக்கோள்.

எதிர்பார்ப்பது என்ன

நரம்பு அழுத்தம் எவ்வளவு விரைவாகக் குணமடைகிறது என்பதைப் பொறுத்தே உங்கள் எதிர்காலம் இருக்கிறது. ஆரம்பத்தில் கண்டறியப்பட்டு கவனமாக சிகிச்சையளிக்கப்பட்டால், பெரும்பாலான நோயாளிகள் நல்ல செயல்பாட்டு மீட்பை அனுபவிக்கிறார்கள். நரம்பு குணமடையும்போது உங்கள் அறிகுறிகள் குணமடையும் என்று நீங்கள் எதிர்பார்க்கலாம். பலருக்கு, இது சாதாரண கை மற்றும் கை செயல்பாட்டிற்கு திரும்புவதைக் குறிக்கிறது. இருப்பினும், அறிகுறிகள் நீண்ட காலமாக இருந்தால், முழுமையான மீட்பு ஏற்படாமல் போகலாம். நரம்பு சமிக்ஞைகளை மீட்டெடுக்க நேரம் எடுக்கும், மேலும் நீடித்த அழுத்தம் நீடித்த மாற்றங்களை ஏற்படுத்தும்.

சிகிச்சை முடிவுகள் சம்பந்தப்பட்ட குறிப்பிட்ட நரம்பின் அடிப்படையில் வேறுபடுகின்றன. கார்பல் டன்னல் நோய்க்குறி போன்ற பொதுவான பிரச்சினைகளுக்கு, அறுவை சிகிச்சை பெரும்பாலும் நீடித்த நிவாரணத்தை அளிக்கிறது. உங்களுக்கு நீரிழிவு நோய் இருந்தாலும் இந்த நன்மை உண்மைதான். நீரிழிவு நோய் இல்லாத நோயாளிகளுக்கு உங்கள் நீண்டகால முன்னேற்றம் ஒத்ததாக இருக்கும். முழங்காலில் கடுமையான அல்னார் நரம்பு சிக்கல் போன்ற சிக்கலான சந்தர்ப்பங்களில், குறைந்தபட்சம் ஆக்கிரமிப்பு நுட்பங்கள் பாதுகாப்பானவை மற்றும் பயனுள்ளவை. இந்த அணுகுமுறைகள் சுற்றியுள்ள திசுக்களுக்கு குறைந்தபட்ச இடையூறுடன் நரம்பை விடுவிப்பதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளன. காலப்போக்கில் வலிமை மற்றும் உணர்வு ஆகிய இரண்டிலும் நிலையான முன்னேற்றங்களை நீங்கள் கவனிக்கலாம்.

சிகிச்சை எப்போதும் எளிதானது அல்ல என்பதை புரிந்துகொள்வது முக்கியம். அருகிலுள்ள கட்டமைப்புகளுக்கு காயம், சிகிச்சை தோல்வி அல்லது நாள்பட்ட வலி நோய்க்குறிகள் போன்ற சிக்கல்கள் ஏற்படலாம். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளருக்கு உங்கள் தனித்துவமான உடற்கூறியல் பற்றிய ஆழமான புரிதல் இருக்கும்போது இந்த அபாயங்கள் குறைக்கப்படுகின்றன. சில சந்தர்ப்பங்களில், ஆரம்ப சிகிச்சை சிக்கலை முழுமையாக தீர்க்காது. தொடர்ச்சியான அல்லது தொடர்ச்சியான அழுத்தம் நிர்வகிக்க சவாலாக இருக்கலாம். அறிகுறிகள் மீண்டும் வந்தால், உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் கூடுதல் விருப்பங்களைப் பற்றி விவாதிக்கலாம், அதாவது நரம்பைப் பாதுகாக்க ஒரு கொலாஜன் போர்வையைப் பயன்படுத்துவது அல்லது செயல்பாட்டை மீட்டெடுக்க மற்றொரு நரம்பை மாற்றுவது போன்றவை.

சிகிச்சையளிக்கப்படாவிட்டால், சுருக்க நரம்பியல் நோய்கள் பெரும்பாலும் நீடிக்கும் அல்லது மோசமடைகின்றன. நரம்பின் மீதான அழுத்தம் பொதுவாக அதன் சொந்தமாக தீர்க்கப்படாது. சில சந்தர்ப்பங்களில், ஒரு சுருக்கப்பட்ட நரம்பு உங்களை மற்றொரு பகுதியில் சுருக்கத்திற்கு ஆளாகக்கூடும். எடுத்துக்காட்டாக, அல்னார் நரம்பு பிரச்சினைகள் சில நேரங்களில் நடுத்தர நரம்பு பிரச்சினைகளுக்கு முந்தலாம். எனவே, சரியான நேரத்தில் மதிப்பீடு முக்கியமானது. அரிதான மேல் முனை நிலைமைகள் குறித்த பெரும்பாலான வெளியீடுகள் சிறிய ஆய்வுகளை அடிப்படையாகக் கொண்டிருந்தாலும், பொதுவான

கொள்கை அப்படியே உள்ளதுஃ ஆரம்ப மற்றும் துல்லியமான சுருக்கமின்மை உங்கள் அன்றாட நடவடிக்கைகளுக்கு முழுமையாக திரும்புவதற்கான சிறந்த வாய்ப்பை வழங்குகிறது.

யாரையாவது எப்போது பார்க்க வேண்டும்

உங்கள் கையில் பலவீனம் அல்லது நிலையற்ற தன்மை இருப்பதை நீங்கள் கவனித்தால் ஒரு நிபுணர் மதிப்பாய்வைக் கேளுங்கள். உங்கள் அறிகுறிகள் தூக்கம் அல்லது வேலையில் தலையிடுமானால் கவனிப்பை நாடுங்கள். அறிகுறிகளின் திடீர் மோசமடைதலும் கவனம் தேவை. சுருக்க நரம்பியல் ஒரு இரட்டை நசுக்கல் பொறிமுறையை உள்ளடக்கியிருக்கலாம், அங்கு ஒரு நரம்பு பிரச்சினை மற்றொன்றுக்கு உணர்திறனை அதிகரிக்கிறது. முறையான காரணிகளும் இந்த நிலைமைகளுக்கு பங்களிக்கக்கூடும். எடுத்துக்காட்டாக, அன்னார் நரம்பு பிரச்சினைகள் நடுத்தர நரம்பு சுருக்கத்திற்கு முந்தையதாக இருக்கலாம். மணிக்கட்டு மற்றும் முன் கையில் ஒரே நேரத்தில் பிரச்சினைகள் பெரும்பாலும் கவனிக்கப்படுகின்றன என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள். ஆரம்ப மதிப்பீடு நோயியல் வலி நோய்க்குறிகள் அல்லது சிகிச்சை தோல்வி போன்ற சிக்கல்களைத் தடுக்க உதவுகிறது. இந்த சிக்கலான வழக்குகளை பாதுகாப்பாக நிர்வகிக்க உங்கள் அறுவை சிகிச்சை சாதாரண உடற்கூறியலைப் புரிந்துகொள்வதை நம்பியுள்ளது.