

# தொடை எலும்பு உருண்டையின் இரத்தமின்மை எலும்பு இறப்பு (avascular necrosis of the femoral head)

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

## நீங்கள் உணர்வது

தொடை எலும்பு உருண்டையின் இரத்தமின்மை எலும்பு இறப்பு (avascular necrosis of the femoral head) என்றால், உங்கள் இடுப்பு மூட்டின் உருண்டை தனக்கான இரத்த வழங்கலை இழந்துகொண்டிருக்கிறது என்று பொருள். இரத்தம் இல்லாமல், எலும்பின் ஒரு பகுதி பலவீனமடைந்து, இறுதியில் சரிந்துவிடலாம் (collapse). வலி பொதுவாக உங்கள் இடுப்புச் சந்தில் (groin) ஆழமாக அமர்ந்திருக்கும்; அது உங்கள் தொடைக்கோ, முழங்காலுக்குக் கூடவோ பரவலாம். நடக்கும்போது, படிக்கட்டுகளில் ஏறும்போது, அல்லது சிறிது நேரம் உட்கார்ந்திருந்து எழுந்திருக்கும்போது இது மிகவும் அதிகமாக இருப்பதாகப் பலர் உணர்கிறார்கள்.

இந்த நிலை பொதுவாக 30-களின் பிற்பகுதியிலும் 40-களின் முற்பகுதியிலும் உள்ளவர்களைப் பாதிக்கும் தன்மை கொண்டது. இது பெரும்பாலும் அமைதியாகவே தொடங்குகிறது. பாதிக்கப்பட்ட எலும்பின் சில சிறிய பகுதிகள் எந்த வலியையும் ஏற்படுத்துவதில்லை; ஸ்கேனில் மட்டுமே அவை கண்டுபிடிக்கப்படுகின்றன. பெரிய பகுதிகள் தொல்லை தரும் வாய்ப்பு அதிகம்; காலப்போக்கில் பிரச்சினை மோசமாகும் அபாயம் 25% முதல் 50% வரை உள்ளது. மருத்துவரைப் பார்க்கும் நேரத்திலேயே கிட்டத்தட்ட 80% பேருக்கு நோய் பிந்தைய கட்டத்தை எட்டியிருக்கிறது; அதாவது, எலும்பு சரிவதற்கு முன் இடுப்பைப் பாதுகாப்பதற்கான கால இடைவெளி குறுகியதாக இருக்கலாம்.

அன்றாட வாழ்வில், உங்கள் இடுப்பை எவ்வளவு தூரம் அசைக்க முடியும் என்பதை இந்த வலி கட்டுப்படுத்தலாம். உங்கள் காலை உள்நோக்கித் திருப்புவதும், வெளிப்புறமாகப் பக்கவாட்டில் விரிப்பதும் விறைப்பாகவோ கட்டுப்படுத்தப்பட்டதாகவோ உணரப்படலாம். காரில் ஏறுவதும் இறங்குவதும், தாழ்வான நாற்காலியில் இறங்கி அமர்வதும்,

காலணிகளையும் காலுறைகளையும் அணிவதும் சிரமமாகிவிடலாம். சிலர் நொண்டி நடப்பதைக் கவனிக்கிறார்கள். மற்றவர்கள் இடுப்பில் ஏதோ சிக்கிக்கொள்வது போன்ற, பூட்டிக்கொள்வது போன்ற, அல்லது அரைபடுவது போன்ற உணர்வை உணர்கிறார்கள்; இது மூட்டின் மேற்பரப்பு சேதமடைந்திருக்கலாம் என்பதைக் குறிக்கும்.

குழந்தைப் பருவத்தில் ஏற்பட்ட இடுப்புக் காயத்துக்கோ முறிவுக்கோ பிறகு உங்கள் அறிகுறிகள் தொடங்கியிருந்தால், நிலைமை இதைப் போலவே இருக்கலாம். இடுப்புச் சந்து வலியே வழக்கமான முறையீடு; அது முதல் காயத்துக்குப் பல மாதங்கள், அல்லது பல ஆண்டுகள் கழித்துக் கூடத் தோன்றலாம். இதே நிலையின் ஒரு வடிவமான லெக்-கால்வே-பெர்த்ஸ் நோய் (Legg-Calvé-Perthes disease) உள்ள குழந்தைகளில், நொண்டி நடப்பதும், இடுப்பு, தொடை அல்லது முழங்கால் வலியும்தான் வழக்கமான அறிகுறிகள்; பெரும்பாலான குழந்தைகளின் அறிகுறிகள் அடங்குவதற்கு முன் அவர்கள் 12 முதல் 18 மாதங்கள் சிரமத்தைக் கடந்து செல்கிறார்கள்.

காரணம் எதுவாக இருந்தாலும், செயல்பாட்டாலும் இடுப்பின் மீதான சுமையாலும் வலி அதிகரிக்கும் தன்மை கொண்டது. ஆழமான இடுப்புச் சந்து வலி தணியவில்லை என்றால், அதை விரைவிலேயே பரிசோதிக்கச் செய்வது நல்லது.

## உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உங்கள் இடுப்பு ஒரு உருண்டை-குழி மூட்டு (ball-and-socket joint). உருண்டை என்பது தொடை எலும்பு உருண்டை (femoral head); உயிருடன் இருக்க அதற்கு நிலையான இரத்த வழங்கல் தேவை. உங்கள் தொடை எலும்பின் உச்சியைச் சுற்றி வளைந்து, ஒரு குறுகிய வழியாக அந்த உருண்டைக்குள் நுழையும் ஒரு சில இரத்தக் குழாய்கள் மூலமே அந்த இரத்தம் வந்து சேர்கிறது. மாற்று வழி மிகக் குறைவு. அந்தக் குழாய்கள் நசுக்கப்பட்டு மூடிக்கொண்டாலோ, அடைபட்டாலோ, சேதமடைந்தாலோ, அவை ஊட்டமளிக்கும் எலும்புக்கான வழங்கல் துண்டிக்கப்படுகிறது.

எலும்பு தனக்கான இரத்த வழங்கலை இழக்கும்போது, அதற்குள் இருக்கும் செல்கள் இறக்கின்றன. இறந்துபோன அந்தப் பகுதியைப் பழுதுபார்க்க உங்கள் உடல் முயல்கிறது; ஆனால் அந்தப் பழுதுபார்ப்பு வேலை, விரிவடைய இடமே இல்லாத ஓர் இடத்துக்கு வீக்கத்தைக் கொண்டுவருகிறது. இதனால் உருவாகும் அழுத்தம், மீதமுள்ள இரத்த வழங்கலையும் இன்னும் அதிகமாக நசுக்கி அடைத்துவிடுகிறது. இதற்கிடையே, பலவீனமடைந்த அந்த எலும்பு உங்கள் எடையைத் தொடர்ந்து தாங்கிக்கொண்டிருக்கிறது. மூட்டின் மேற்பரப்புக்கு நேர் கீழே உள்ள எலும்பு அடுக்கில் மிகச் சிறிய விரிசல்கள் உருவாகின்றன; அவற்றைக் குணப்படுத்த உயிருள்ள எலும்பு இல்லாததால், அவை வளர்கின்றன. அதன் பிறகு உருண்டை தட்டையாகிவிடலாம் அல்லது சரிந்துவிடலாம்; அதன் மேல் உள்ள மென்மையான குருத்தெலும்பு தன் தாங்குதலை இழக்கிறது.

தொடை எலும்பு உருண்டையை, உயிருள்ள கல்லால் கட்டப்பட்ட ஒரு பாலமாக நினைத்துக்கொள்ளுங்கள். உயிரற்ற கல்லும் ஆரம்பகால ஸ்கேனில் அதைப் போலவே தெரியும்; ஆனால் அது முன்பு போலச் சுமையைத் தாங்குவதில்லை, யாரும் கவனிப்பதற்கு முன்பே அதில் போதுமான அளவு அமைதியாகவே செயலிழந்துவிடுகிறது. மேலே நீங்கள்

படித்த இடுப்புச் சந்து வலி பெரும்பாலும் தாமதமாக வருவதற்கும், ஆரம்பத்திலேயே நோய் கண்டறிதல் முக்கியம் என்பதற்கும் இதுவே காரணம்.

பல காரணங்கள் இந்த வழங்கலைத் துண்டிக்கலாம். இடுப்பு விலகலோ (dislocation) முறிவோ அந்த இரத்தக் குழாய்களைக் கிழிக்கலாம் அல்லது மடித்துவிடலாம். ஸ்டீராய்டு மருந்துகளும் (steroid) அதிக மது அருந்துதலும், இரத்த ஓட்டம் மெதுவாகும் அல்லது நின்றுபோகும் அளவுக்கு இரத்தத்தையும் எலும்புக்குள் இருக்கும் மஜ்ஜையையும் மாற்றிவிடலாம். இரத்தம் உறையும் பிரச்சினைகள் சிறிய குழாய்களை முற்றிலுமாக அடைத்துவிடலாம். தோராயமாக 10% முதல் 20% வரையான நிகழ்வுகளில், காரணம் எதுவும் ஒருபோதும் கண்டறியப்படுவதில்லை.

இறந்துபோன பகுதி எங்கே அமர்ந்திருக்கிறது என்பதும் முக்கியம். உருண்டையின் முன்பக்கத்தில் உள்ள ஒரு பகுதி அதிக சுமையைத் தாங்குகிறது; எடை தாங்கும் பகுதியிலிருந்து விலகி ஒதுங்கி இருக்கும் ஒரு பகுதியைவிட அது சரிந்துவிடும் வாய்ப்பு அதிகம்.

## இதற்கு நாங்கள் என்ன செய்ய முடியும்

நோயின் எந்தக் கட்டத்தில் நீங்கள் இருக்கிறீர்கள் என்பதை ஸ்கேன்கள் எங்களுக்குச் சொல்கின்றன; நாங்கள் எதைப் பரிந்துரைக்கிறோம் என்பதை அதுவே வடிவமைக்கிறது.

பாதிக்கப்பட்ட எலும்புப் பகுதி சிறியதாக இருந்து, வலியை ஏற்படுத்தாமல், எடை தாங்கும் பகுதியிலிருந்து விலகி அமர்ந்திருந்தால், வழக்கமான மறுபரிசோதனைகளாலும் ஸ்கேன்களாலும் அதை நாங்கள் வெறுமனே கண்காணிக்கலாம். உங்களுக்கு வலி இருந்தால், பொதுவாக அறுவை சிகிச்சையற்ற சிகிச்சையையே முதலில் முயற்சிக்கிறோம். அதாவது, உங்கள் இடுப்பில் நீங்கள் சுமை ஏற்றும் விதத்தை மாற்றுவது, உங்கள் அறிகுறிகளைத் தூண்டும் செயல்பாடுகளைக் குறைப்பது, மூட்டு அசைந்துகொண்டிருக்கவும் சுற்றியுள்ள தசைகள் வலிமையாக இருக்கவும் இயன்முறை சிகிச்சை செய்வது. சிலரிடம், சிறிது காலத்துக்குக் காலின் வழியாகக் குறைவான எடையைக் கொடுக்கும்படி கேட்கப்படுகிறது. அடுத்து எதைப் பற்றியும் பேசுவதற்கு முன் இதை நியாயமான அளவுக்கு முயற்சித்துப் பார்க்கிறோம்.

வலிக்கு, எளிய வலி நிவாரண மருந்தும் வீக்க எதிர்ப்பு மருந்தும், இடுப்பு அடங்கும் வரை நீங்கள் சுறுசுறுப்பாக இருக்க உதவும். இந்த நிலைக்குக் கார்டிசோனையோ (cortisone) வேறு ஊசிகளையோ நாங்கள் பயன்படுத்துவதில்லை; எனவே உங்கள் சிகிச்சையின் ஒரு பகுதியாக அவற்றை நாங்கள் வழங்க மாட்டோம்.

எலும்பு இன்னும் சரியவில்லை என்றால், மூட்டையே காப்பாற்றுவதை அறுவை சிகிச்சை நோக்கமாகக் கொள்ள முடியும். ஒரு தேர்வு என்னவென்றால், தொடை எலும்புக் கழுத்தின் வழியாக இறந்துபோன பகுதிக்குள் சிறிய கால்வாய்களைத் துளையிடுவது; இது எலும்புக்குள் இருக்கும் அழுத்தத்தைத் தணித்து, புதிய இரத்தக் குழாய்கள் உள்ளே வர ஒரு வழியைத் தருகிறது. எலும்பு குணமடைய உதவும் வகையில், உங்கள் சொந்த எலும்பு மஜ்ஜை செல்களின் ஒரு பொருத்தை (graft) அந்தக் கால்வாய்க்குள் வைப்பதும் சில சமயம் இதனுடன் சேர்க்கப்படுகிறது. இன்னொரு தேர்வு, இரத்த வழங்கல் இன்னும்

இணைந்தபடியே உள்ள ஓர் ஆரோக்கியமான சிறு எலும்புத் துண்டைச் சேதமடைந்த பகுதிக்கு நகர்த்துவது. சில இடுப்புகளுக்கு, தொடை எலும்பை வெட்டிக் கோணத்தை மாற்றி அமைப்பது, இறந்துபோன பகுதியிலிருந்து எடையை விலக்கிவிடும். இந்த மூட்டைப் பாதுகாக்கும் அறுவை சிகிச்சைகள் சரிவுக்கு முன்பே சிறப்பாகப் பலனளிக்கின்றன; உங்கள் கட்டத்துக்கு இவற்றில் ஏதேனும் ஒன்று பொருந்துமா, பொருந்தினால் எது என்பதை நாங்கள் விரிவாகப் பேசுவோம். உருண்டை ஏற்கெனவே சரிந்துவிட்டிருந்தாலோ, மூட்டின் மேற்பரப்பு தேய்ந்திருந்தாலோ, வழக்கமான அடுத்த படி முழு இடுப்பு மூட்டு மாற்று அறுவை சிகிச்சை; அதில் தேய்ந்துபோன உருண்டையும் குழியும் செயற்கைப் பாகங்களால் மாற்றப்படுகின்றன. அறுவை சிகிச்சையற்ற சிகிச்சை போதுமான முன்னேற்றத்தைத் தராதபோது அறுவை சிகிச்சையைப் பரிசீலிக்கிறோம்; பகிர்ந்து எடுக்கும் முடிவாக, தேர்வுகளை உங்களுடன் இணைந்து எடைபோடுவோம்.

## என்ன எதிர்பார்க்கலாம்

இந்த நிலை தானாகவே அடங்குவது அரிது. இரத்த வழங்கல் ஒருமுறை துண்டிக்கப்பட்டுவிட்டால், பாதிக்கப்பட்ட எலும்புப் பகுதி உங்கள் எடையின் கீழ் தொடர்ந்து பலவீனமடைந்துகொண்டே இருக்கிறது. வலி தரும் தொடை எலும்பு உருண்டை எலும்பு இறப்பு (osteonecrosis) உள்ளவர்களில் மூன்றில் ஒரு பங்குக்கும் மேற்பட்டவர்களுக்கு, 1 ஆண்டுக்குள் எலும்பு வேகமாகச் சரிகிறது. கவனிக்காமல் விட்டுவிட்டால், நோய் பொதுவாக உருண்டையின் சரிவை நோக்கியும், மூட்டு முழுவதும் படிப்படியாகத் தேய்வதை நோக்கியும் நகர்கிறது.

காலக்கெடுவைக் கணிப்பது கடினம். சிலர் பல மாதங்களில் வலி மோசமாவதை உணர்கிறார்கள். மற்றவர்களுக்குத் தொல்லை தொடங்குவதற்கு முன் நீண்ட கால இடைவெளி கிடைக்கிறது; முதல் அறிகுறிகளுக்குப் பல ஆண்டுகள் கழித்துக் கூட அறிகுறிகள் தோன்றலாம். உங்கள் இடுப்புப் பிரச்சினை ஒரு காயத்துக்குப் பிறகு தொடங்கியிருந்தால், ஆரம்பகால ஸ்கேன்கள் இயல்பாகத் தெரிந்திருந்தாலும் கூட, காயத்துக்குப் பிறகு 8 ஆண்டுகள் வரை தாமதமாக வலி தோன்றக்கூடும் என்பதை மனதில் கொள்ளுங்கள். முதல் சில மாதங்கள் மட்டுமல்லாமல், நீண்ட காலம் உங்களைப் பின்தொடர்ந்து கவனிக்க உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் விரும்புவதற்கு இதுவே காரணம்.

நோய் கண்டறியப்படும்போது நீங்கள் எந்தக் கட்டத்தில் இருக்கிறீர்கள் என்பது அடுத்து என்ன நடக்கும் என்பதை வடிவமைக்கிறது. இறந்துபோன பகுதி சிறியதாக இருந்து, வலியை ஏற்படுத்தாமல், எடை தாங்கும் பகுதியிலிருந்து விலகி அமர்ந்திருந்தால், வழக்கமான மறுபரிசோதனைகளுடன் அதைக் கண்காணிப்பது மட்டுமே போதுமானதாக இருக்கலாம். எலும்பு சரிவதற்கு முன்பே இது கண்டறியப்பட்டால், மூட்டைப் பாதுகாக்கும் அறுவை சிகிச்சை, இடுப்பு அப்படியே நிலைத்திருப்பதற்கான சிறந்த வாய்ப்பை அளிக்கிறது. உருண்டை ஏற்கெனவே தட்டையாகிவிட்டிருந்தால், வழக்கமான வழி முழு இடுப்பு மூட்டு மாற்று அறுவை சிகிச்சை; அதில் தேய்ந்துபோன மேற்பரப்புகள் செயற்கைப் பாகங்களால் மாற்றப்படுகின்றன. இந்த நிலைக்காகச் செய்யப்படும் மூட்டு மாற்றுகள் 1993 முதல் மேம்பட்ட நீடிப்பைக் காட்டியுள்ளன; அதாவது, காலப்போக்கில் மீண்டும் அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படுபவர்களின் எண்ணிக்கை குறைந்துள்ளது.

மூட்டைப் பாதுகாக்கும் அறுவை சிகிச்சை எப்போதும் நோயை நிறுத்திவிடுவதில்லை என்பதை அறிந்திருங்கள். எலும்பு இறப்புக்கு வழிவகுத்த காரணங்கள் தொடர்ந்தாலோ, பொருத்து (graft) பாதிக்கப்பட்ட பகுதி முழுவதையும் எட்டவில்லை என்றாலோ, இடுப்பு அப்போதும் மோசமடையலாம். முன்பு செய்யப்பட்ட மூட்டைப் பாதுகாக்கும் அறுவை சிகிச்சை, பிற்பாடு செய்யப்படும் இடுப்பு மூட்டு மாற்று அறுவை சிகிச்சையைத் தொழில்நுட்ப ரீதியாக மேலும் சிரமமானதாக ஆக்கலாம்; குறுகிய காலத்தில் கிடைக்கும் முடிவையும் அது பாதிக்கலாம்.

குணப்படுத்திவிடுவோம் என்ற வாக்குறுதி அல்ல; குறைவான வலியுடன் அன்றாட வாழ்க்கையைச் சமாளிக்க உதவும் ஓர் இடுப்பே யதார்த்தமான இலக்கு. ஆரம்பத்திலேயே நோயைக் கண்டறிவதும் சரியான நேரத்தில் சிகிச்சை பெறுவதும் உங்களுக்கு மிக விரிவான தேர்வுகளைத் தருகின்றன; எலும்பு இன்னும் அப்படியே இருக்கும்போதே செயல்படுவது ஏன் மதிப்புமிக்கது என்பதற்கு இதுவே காரணம்.

## எப்போது மருத்துவரைப் பார்க்க வேண்டும்

சில வாரங்களுக்கும் மேலாக நீடிக்கும் ஆழமான இடுப்புச் சந்து வலி உங்களுக்கு இருந்தால், அல்லது உங்கள் தொடைக்கோ முழங்காலுக்கோ பரவி அடங்காத வலி இருந்தால், உங்கள் GP-யைப் பாருங்கள். உங்கள் இடுப்பில் இறந்துபோன எலும்புப் பகுதி இருப்பதை ஸ்கேன்கள் காட்டினால், அது இன்னும் வலிக்கவில்லை என்றாலும் கூட, நிபுணரின் பரிசோதனையைக் கேளுங்கள்; ஏனெனில் பெரிய பகுதிகள் மோசமாகும் உண்மையான அபாயத்தைக் கொண்டுள்ளன. வலி உங்கள் தூக்கத்தையோ, வேலையையோ, வழக்கமான தூரம் நடப்பதையோ தடுத்தால், தாமதிக்காமல் விரைவிலேயே கேளுங்கள். உங்களுக்கு இடுப்புக் காயமோ விழுகையோ ஏற்பட்டு, காலின் மீது எடை கொடுக்க முடியவில்லை என்றால், அல்லது ஏற்கெனவே தெரிந்த ஓர் இடுப்புப் பிரச்சினைக்குப் பிறகு திடீரென இடுப்புச் சந்து வலி ஏற்பட்டால், அவசர சிகிச்சைப் பிரிவுக்குச் செல்லுங்கள். கர்ப்ப காலத்தில் இடுப்புச் சந்து வலி தொடங்கினால், இடுப்பைப் பரிசோதிக்கும் வகையில் அதை உங்கள் மருத்துவரிடம் சொல்லுங்கள். நொண்டி நடக்கும் குழந்தைகளையும், விழுந்த பிறகு ஒரு காலையே சார்ந்து நடக்கும் குழந்தைகளையும் ஆரம்பத்திலேயே பரிசோதிக்க வேண்டும்.