

இளம்பருவ காரணமறியா முதுகுத்தண்டு வளைவு (Adolescent idiopathic scoliosis)

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

நீங்கள் உணர்வது

இளம்பருவ காரணமறியா முதுகுத்தண்டு வளைவு (adolescent idiopathic scoliosis) என்றால், உங்கள் முதுகுத்தண்டு ஒரு பக்கவாட்டு வளைவுடனும் ஒரு முறுக்குடனும் வளர்ந்திருக்கிறது என்று பொருள். இது சுமார் 2% முதல் 3% வரையிலான குழந்தைகளைப் பாதிக்கிறது. பெரும்பாலான நேரங்களில், வளைவு மட்டும் எந்த வலியையும் ஏற்படுத்துவதில்லை. குடும்பத்தினர் பொதுவாக முதலில் கவனிப்பது ஓர் உணர்வை அல்ல, வடிவத்தில் ஏற்படும் மாற்றத்தையே: ஒரு தோள்பட்டை மற்றதைவிட உயரமாக இருப்பது, நீங்கள் முன்னோக்கிக் குனியும்போது முதுகின் ஒரு பக்கத்தில் விலா எலும்பு மேடு தெரிவது, அல்லது ஒரு இடுப்பு மற்றதைவிட அதிகமாக வெளியே தள்ளியிருப்பது.

முதுகு வலி ஏற்படும்போது, அது பொதுவாக லேசானதாகவே இருக்கும். இந்த நிலை உள்ளவர்களில் 10%-க்கும் குறைவானவர்களுக்கே நீண்ட காலம் நீடிக்கும் முதுகு வலி இருக்கிறது. உங்களுக்கு வலி இருந்தால், அது கீழ் முதுகிலோ வளைவைச் சுற்றியோ இருக்கலாம்; விளையாட்டுக்குப் பிறகோ, மேசையிலோ வகுப்பறையிலோ நீண்ட நேரம் உட்கார்ந்த ஒரு நாளுக்குப் பிறகோ அது பெரும்பாலும் அதிகரிக்கும். வலி கடுமையாக இருந்தாலோ, இரவில் உங்களைத் தூக்கத்திலிருந்து எழுப்பினாலோ, தொடர்ந்து மோசமாகிக்கொண்டே இருந்தாலோ, அது இந்த நிலைக்கு வழக்கமானது அல்ல; அதை எப்போதும் உங்கள் மருத்துவரிடம் சொல்வது நல்லது, ஏனெனில் அதை இன்னும் கூர்ந்து பரிசோதிக்க வேண்டும்.

அன்றாட வாழ்வில், உங்கள் ஆடைகள் எப்படி அமர்கின்றன என்பதை வளைவு பாதிக்கலாம்; கண்ணாடியில் பார்க்கும்போது ஆடையின் விளிம்போ காலரோ சமமில்லாமல் தெரியலாம். நீண்ட நேரம் நிற்பதோ கனமான பள்ளிப் பையைச் சுமப்பதோ ஒரு பக்கத்தில் அதிகக் கடினமாக உணரப்படலாம். சிலர் தங்கள் முதுகையோ தோள்பட்டைகளையோ நினைத்துக் கூச்சப்படுகிறார்கள்; அந்தக் கவலை வெறும் அழகு சார்ந்த ஆசை அல்ல — முதுகுத்தண்டு

வளைவுடன் வாழ்வதன் உண்மையான ஒரு பகுதி அது. அது உங்களை வாட்டினால், உங்கள் சந்திப்பின்போது அதைச் சொல்லுங்கள்; ஏனெனில் அதற்கும் ஆதரவு உண்டு.

வளைவுகள் அவற்றின் அளவையும், முதுகுத்தண்டில் அவை அமைந்துள்ள இடத்தையும் பொறுத்து வெவ்வேறு விதமாக நடந்துகொள்கின்றன. 20 டிகிரிக்கும் குறைவான சிறிய வளைவுகள் பெரும்பாலும் அப்படியே இருக்கின்றன அல்லது தாமாகவே சரியாகின்றன. பெரிய வளைவுகள் இளம்பருவ வளர்ச்சி வேகத்தின்போது அதிகரிக்கக்கூடும்; அதனால்தான் உங்கள் மருத்துவர் எக்ஸ்-ரேயில் உங்கள் வளைவை அளந்து, காலப்போக்கில் அதைக் கண்காணித்து வருகிறார். உங்கள் எலும்புக்கூடு வளர்வதை நிறுத்தியதும், 30 டிகிரிக்கும் குறைவான வளைவு பெரிதாக மாறுவது அரிது; ஆனால் அதைவிடப் பெரிய வளைவுகள் வயது முதிர்ந்த வாழ்க்கை முழுவதும் மெதுவாக அதிகரித்துக்கொண்டே இருக்கலாம்.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

ஆரோக்கியமான முதுகுத்தண்டு பின்புறத்திலிருந்து பார்க்கும்போது நேராகத் தெரியும்; ஒழுங்காக அடுக்கப்பட்ட கட்டைகளின் கோபுரம் போல அது அடுக்கப்பட்டிருக்கும். முதுகுத்தண்டு வளைவில், முதுகுத்தண்டு ஒரு பக்கவாட்டு வளைவுடன் வளர்கிறது; அதே நேரத்தில், முதுகுத்தண்டின் சிறிய எலும்புகள் வளைவின் வெளிப்புறத்தை நோக்கிச் சுழல்கின்றன, அதாவது முறுக்கிக்கொள்கின்றன. அந்த முறுக்குதான் விலா எலும்புக் கூட்டைச் சீரமைவிலிருந்து விலக்கித் தள்ளி, நீங்கள் முன்னோக்கிக் குனியும்போது பார்த்திருக்கக்கூடிய விலா எலும்பு மேட்டை உருவாக்குகிறது. எனவே இது ஒரே ஒரு திசையில் ஏற்படும் வளைவு மட்டும் அல்ல. இது வடிவத்தில் ஏற்படும் ஒரு முப்பரிமாண மாற்றம் — வளைவிலும், முறுக்கிலும், உங்கள் முதுகுத்தண்டின் முன்-பின் வடிவத்திலும் ஒரே சமயத்தில் நிகழ்கிறது.

இது ஏன் ஏற்படுகிறது? நேர்மையான பதில் என்னவென்றால், யாருக்கும் உறுதியாகத் தெரியாது. இந்த நிலை காரணமறியாதது (idiopathic) என்று அழைக்கப்படுகிறது; அதாவது காரணம் தெரியவில்லை என்று பொருள். இது குடும்பங்களில் தொடர்ந்து வரும் போக்கு உடையது; எனவே மரபணுக்களுக்கு ஒரு பங்கு உண்டு, வளர்ச்சிக்கும் ஒரு பங்கு உண்டு. எலும்புக்கூடு வேகமாக வளரும் இளம்பருவ வளர்ச்சி வேகத்தின்போது, சீராக வளராத ஒரு முதுகுத்தண்டு மேலும் வடிவம் மாறித் தள்ளப்படலாம். பின்னர், எலும்புக்கூடு வளர்வதை நிறுத்தும்வரை வளைவு தொடர்ந்து அதிகரிக்கும் போக்கையே கொண்டிருக்கும்.

வளைவுகள் எக்ஸ்-ரேயில் டிகிரிகளில் அளக்கப்படுகின்றன; வளைவின் அளவு முக்கியமானது. 20 டிகிரிக்கும் குறைவான வளைவுகள் பெரும்பாலும் அப்படியே இருக்கின்றன அல்லது தாமாகவே சரியாகின்றன. வளர்ச்சி வேகத்தின்போது 30 டிகிரிக்கு மேல் உள்ள வளைவுகள் ஏறக்குறைய எப்போதும் தொடர்ந்து அதிகரிக்கின்றன; வளர்ச்சி மிக வேகமாக இருக்கும் கட்டத்தில் 30 டிகிரியைத் தாண்டும் ஒரு வளைவுக்கு அறுவை சிகிச்சை தேவைப்பட வாய்ப்பு அதிகம். வளர்ச்சி முடிந்த பிறகும், பெரிய வளைவுகள் மெதுவாக மாறக்கூடும். மார்புப் பகுதியில் 50 டிகிரிக்கு மேல் உள்ள வளைவுகள், அல்லது கீழ் முதுகில் 40 டிகிரிக்கு மேல் உள்ள வளைவுகள், ஆண்டுக்குச் சுமார் 1 டிகிரி வீதம்

தொடர்ந்து மோசமாகலாம். 60 டிகிரிக்கு மேல் உள்ள மிகப் பெரிய வளைவுகள் நுரையீரல்களுக்கான இடத்தைக் குறுக்கி, மூச்சுவிடுதலைப் பாதிக்கத் தொடங்கலாம்.

சமமில்லாத தோள்பட்டைகள் அல்லது விலா எலும்பு மேடு போன்று நீங்கள் கவனிக்கும் மாற்றங்கள், வளைவும் முறுக்கும் சேர்ந்து செயல்படுவதன் கண்ணுக்குத் தெரியும் விளைவுகளே. மற்றபடி முதுகுத்தண்டு ஆரோக்கியமான எலும்புதான்; எந்தச் சிகிச்சையின் நோக்கமும், வளைவைச் சிறியதாக வைத்திருப்பதும், உங்கள் உடல் நன்றாக அசைந்து இயங்குவதுமே.

இதற்கு நாங்கள் என்ன செய்ய முடியும்

முதல் படி, கவனித்துக் காத்திருப்பது. உங்கள் வளைவு 20 டிகிரிக்கும் குறைவாக இருந்து, இன்னும் கணிசமான வளர்ச்சி உங்களுக்கு மீதமிருந்தால், நாங்கள் அதற்குச் சிகிச்சை அளிக்காமல், மதிப்பாய்வுச் சந்திப்புகளுடனும் எக்ஸ்-ரேக்களுடனும் அதைக் கவனித்து வருகிறோம். இதனுடன் சேர்த்து, சில சமயங்களில் பயிற்சிகளும் வழங்கப்படுகின்றன. உங்கள் உடல்நிலைப்பாடு, அசைவு, வாழ்க்கைத் தரம் ஆகியவற்றை மேம்படுத்துவதையே இயன்முறை சிகிச்சை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது; சில திட்டங்கள், உங்கள் முதுகுத்தண்டை நீங்களே திருத்தப்பட்ட நிலையில் பிடித்து வைத்துக்கொள்ளக் கற்றுத் தருகின்றன. வளைவின் மீது இதன் தாக்கம் சிறியது; எனவே ஒரு வளைவு அதிகரிப்பதைத் தடுக்கப் பயிற்சிகளை மட்டுமே நாங்கள் நம்பியிருப்பதில்லை. முதுகுத்தண்டு வளைவுக்குக் கைரோபிராக்டிக் கையாளுதல் (chiropractic manipulation), மின் தூண்டுதல் (electrical stimulation), இழுவை (traction) ஆகியவற்றுக்கு எந்தச் சான்றும் இல்லை; எனவே அவற்றை நாங்கள் பரிந்துரைப்பதில்லை.

உங்கள் வளைவு 20 முதல் 45 டிகிரிக்கு இடையில் இருந்து, இன்னும் கணிசமான வளர்ச்சி மீதமிருந்தால், நாங்கள் பொதுவாக ஒரு பிரேஸை (brace) பரிந்துரைக்கிறோம். பிரேஸ் என்பது ஆடைகளுக்கு அடியில் அணியப்படும் ஒரு விறைப்பான மேலங்கி. முதுகுத்தண்டை நேராக்குவது அதன் வேலை அல்ல; நீங்கள் வளர்ந்து முடிக்கும்வரை வளைவு மோசமாகாமல் தடுப்பதே அதன் வேலை. உங்கள் எலும்புக்கூடு வளர்வதை நிறுத்தியதும், பிரேஸ் அணிவதால் இனி பயன் இல்லை; வளர்ச்சி முடிந்த பிறகு 50 டிகிரிக்கும் குறைவான ஒரு வளைவுக்குப் பொதுவாகச் சிகிச்சை தேவையில்லை, கவனித்து வந்தால் போதும்.

ஒரு வளைவு 50 டிகிரியைத் தாண்டும்போது, அல்லது இன்னும் வளர்ந்துகொண்டிருக்கும் ஒருவரின் வளைவு 45 டிகிரியைத் தாண்டிச் செல்லும் போக்கில் இருக்கும்போது, அறுவை சிகிச்சை பேச்சுக்கு வருகிறது. அந்த அளவில், பிரேஸால் அதைப் பிடித்து வைக்க முடியாது; மேலும், வளர்ச்சி முடிந்த பிறகும் பெரிய வளைவுகள் ஆண்டுக்குச் சுமார் 1 டிகிரி வீதம் தொடர்ந்து மோசமாகும் போக்கைக் கொண்டுள்ளன. நாங்கள் மிகவும் பொதுவாக வழங்கும் அறுவை சிகிச்சை முதுகுத்தண்டு எலும்பு இணைப்பு (spinal fusion) ஆகும்; இதில், முதுகுத்தண்டின் வளைந்த பகுதி நேராக்கப்பட்டு, திருத்தப்பட்ட நிலையில் எலும்புகள் ஒன்றாக இணையும்வரை உலோக உள்பொருத்துகளால் பிடித்து வைக்கப்படுகிறது. வளைவு அனுமதிக்கும் அளவுக்கு முதுகுத்தண்டின் குறைந்தபட்சப் பிரிவுகளையே நாங்கள் இணைக்கிறோம்; சமநிலையான ஒரு முதுகுத்தண்டும், வளைவு மேலும் அதிகரிக்காமல் நிற்பதுமே இதன் நோக்கம். அறுவை சிகிச்சை என்பது உங்களுக்கும், உங்கள்

குடும்பத்துக்கும், எங்களுக்கும் இடையிலான ஒரு பகிர்ந்த முடிவு; வடிவக் கோளாற்றை உங்கள் நீண்டகால இலக்குகளுடன் எடைபோட்டு நாம் அதைத் தீர்மானிக்கிறோம். விவரங்கள் வேண்டுமானால், அதற்கென ஒரு தனிப் பக்கம் உள்ளது.

என்ன எதிர்பார்க்கலாம்

உங்கள் வளைவு எவ்வளவு பெரியது, உங்களுக்கு இன்னும் எவ்வளவு வளர்ச்சி மீதம் உள்ளது என்பவற்றையே எதிர்காலம் பெரும்பாலும் சார்ந்திருக்கிறது. உங்கள் எலும்புக்கூடு இன்னும் வளர்ந்துகொண்டிருக்கும்போது, அதிகரிக்கத் தொடங்கிய ஒரு வளைவு பொதுவாக வளர்ச்சி முடியும்வரை அதிகரித்துக்கொண்டே இருக்கும். பெண்களில் சுமார் பதினான்கரை வயதிலும், ஆண்களில் சுமார் பதினாறு வயது நான்கு மாதங்களிலும் வளர்ச்சி நிறுவிடுகிறது. உங்கள் முதுகுத்தண்டு வளர்வதை முடித்ததும், வளைவு பொதுவாக மோசமாவது நிறுவிடும்; இருப்பினும், அதைவிடப் பெரிய வளைவுகள் வயது முதிர்ந்த வாழ்க்கை முழுவதும் மெதுவாக மாறக்கூடும்.

வளர்ச்சி முடிந்த பிறகு ஒரு வளைவு எவ்வளவு மாறும் என்பது, அந்தக் கட்டத்தில் அதன் அளவு எவ்வளவு என்பதைப் பொறுத்தது. 30 டிகிரிக்கும் குறைவான வளைவுகள் அடுத்து வரும் பல பத்தாண்டுகளில் மிகக் குறைவாகவே மாறுகின்றன. மார்புப் பகுதியில் 30 முதல் 50 டிகிரிக்கு இடையிலான வளைவுகள் 40 ஆண்டுகளில் சுமார் 10 டிகிரி அளவுக்குக் கூடலாம்; கீழ் முதுகில் உள்ளவை சுமார் 15 டிகிரி அளவுக்குக் கூடலாம். 50 முதல் 75 டிகிரிக்கு இடையிலான வளைவுகள் அதைவிட அதிகமாக அதிகரிக்கின்றன; அதே காலக்கட்டத்தில் மார்பில் சுமார் 29 டிகிரி வரையிலும், கீழ் முதுகில் சுமார் 19 டிகிரி வரையிலும் அவை கூடுகின்றன. இதனால்தான், வளர்ச்சியின் முடிவில் 50 டிகிரியைத் தாண்டிய ஒரு வளைவே அறுவை சிகிச்சை பரிசீலிக்கப்படும் வழக்கமான கட்டமாக இருக்கிறது; இதனால்தான் ஒரே ஒரு பருவத்துக்கு மட்டும் அல்லாமல், பல ஆண்டுகளுக்கு — சில சமயங்களில் பல பத்தாண்டுகளுக்கு — நாங்கள் வளைவுகளைத் தொடர்ந்து பரிசோதித்து வருகிறோம்.

நீங்கள் இன்னும் வளர்ந்துகொண்டிருக்கும்போதே உங்கள் வளைவு நன்றாக நிர்வகிக்கப்பட்டால், சமநிலையாக இருந்து மேலும் அதிகரிக்காத ஒரு முதுகுத்தண்டே நடைமுறையில் சாத்தியமான இலக்கு. வளர்ந்துவரும் குழந்தைகளில் 40 டிகிரி அல்லது அதற்குக் குறைவான வளைவுகளை, முழு நேரமாக அணிந்தாலும் பகுதி நேரமாக அணிந்தாலும், பிரேஸ் பிடித்து வைக்க முடியும். அதைவிடப் பெரிய வளைவுகளுக்கான அறுவை சிகிச்சை, வளைவு மோசமாவதை நிரந்தரமாக நிறுத்துவதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது. மறுபக்கத்தையும் நேர்மையாகச் சொல்வதானால்: சிகிச்சை அளிக்கப்படாமல் 50 டிகிரியைத் தாண்டும் வளைவுகளே, வயது முதிர்ந்த காலம் முழுவதும் தொடர்ந்து மோசமாகும் மிக அதிக ஆபத்தைக் கொண்டுள்ளன; நோய் கண்டறியப்பட்டு பல பத்தாண்டுகளுக்குப் பிறகு, சிலருக்கு வாழ்க்கைத் தரம் குறைவாகவும், வேலை செய்யும் திறன் குறைவாகவும் இருக்கிறது. மார்பில் உள்ள மிகப் பெரிய வளைவுகள் மூச்சுவிடுதலையும் பாதிக்கலாம்; இந்த நிலை உள்ளவர்களில் 19% பேர் வரை, எந்த அறுவை சிகிச்சைக்கும் முன்பே மிதமான அளவில் குறைந்த நுரையீரல் செயல்பாட்டைக் கொண்டுள்ளனர்.

அதனால்தான், எந்தச் சிகிச்சை முடிவுக்கும் முன்பு நாங்கள் கவனமாகப் பரிசோதிக்கிறோம், சில சமயங்களில் கூடுதல் படமெடுப்புக்கும் ஏற்பாடு செய்கிறோம்.

எப்போது மருத்துவரைப் பார்க்க வேண்டும்

முன்பு விவரிக்கப்பட்ட வடிவ மாற்றங்களில் எதையாவது நீங்கள் கவனித்தால் உங்கள் GP-யைப் பாருங்கள்: சமமில்லாத தோள்பட்டைகள், முன்னோக்கிக் குனியும்போது தெரியும் விலா எலும்பு மேடு, அல்லது ஒரு இடுப்பு வெளியே தள்ளியிருப்பது. உங்கள் வளைவு 20 டிகிரி அல்லது அதற்கு மேல் அளவிடப்பட்டால், சிறப்பு நிபுணர் மதிப்பாய்வைக் கேளுங்கள்; ஏனெனில் அந்த அளவிலிருந்தே பொதுவாகச் சிகிச்சை பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. இந்த நிலை குடும்பங்களில் தொடர்ந்து வருவதால், உங்கள் குழந்தைகளையும் பரிசோதித்துக்கொள்வது நல்லது.

சில அறிகுறிகளுக்கு வழக்கமான கண்காணிப்பு போதாது; அவற்றை இன்னும் கூர்ந்து பரிசோதிக்க வேண்டும். கடுமையான வலி, இரவில் உங்களைத் தூக்கத்திலிருந்து எழுப்பும் வலி, அல்லது தொடர்ந்து மோசமாகிக்கொண்டே இருக்கும் வலி ஆகியவை முதுகுத்தண்டு வளைவுக்கு வழக்கமானவை அல்ல; அவற்றை உடனடியாக மதிப்பிட வேண்டும். உங்கள் கைகளிலோ கால்களிலோ ஏற்படும் பலவீனம், மரத்துப்போதல் அல்லது உணர்வில் ஏற்படும் மாற்றம், அல்லது உங்கள் கீழ் முதுகின் தோலில் ஒரு சிறு குழி அல்லது ஒரு முடிப் பகுதி போன்ற வழக்கத்துக்கு மாறான எதுவும் — இவற்றுக்கும் அதே கவனம் தேவை. இவை முதுகுத்தண்டுக்குள்ளேயே ஒரு பிரச்சினை இருப்பதைக் குறிக்கலாம்; அதை விலக்கி உறுதிப்படுத்தச் சரியான படமெடுப்பு தேவை.

உடலில் எங்கேனும் திடீரென உணர்வையோ அசைவையோ இழந்தால், அல்லது மார்பில் ஒரு பெரிய வளைவுடன் சேர்ந்து மூச்சுவிடுவதில் சிரமம் ஏற்பட்டால், அவசர சிகிச்சைப் பிரிவுக்குச் செல்லுங்கள்.