

கழுத்துத் தண்டுவிட அழுத்த நோய் (cervical myelopathy)

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

நீங்கள் உணர்வது

கழுத்துத் தண்டுவிட அழுத்த நோய் (cervical myelopathy) என்பது தண்டுவிடத்தின் (spinal cord) மீது அழுத்தம் கொடுக்கும், கழுத்தின் ஒரு தேய்மான நிலை. இது பெரும்பாலும் ஐம்பத்தைந்து வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களைப் பாதிக்கிறது. ஆரம்ப அறிகுறிகள் பெரும்பாலும் நுட்பமானவை; எனவே பலர் அவற்றை வயதாவதன் விளைவு என்று கருதிவிடுகிறார்கள்.

மிகப் பொதுவான மாற்றங்கள் உங்கள் கைகளில் தோன்றுகின்றன. உங்கள் கைத்திறன் குறைந்ததாக உணரலாம், பொருட்களைக் கீழே போடலாம். சிறிய வேலைகள் கடினமாகின்றன: நாணயங்களை எடுப்பது, பொத்தான்களைப் போடுவது, அல்லது கையால் எழுதுவது. உங்கள் கையெழுத்து முன்பு இருந்ததிலிருந்து வேறுபட்டுத் தெரியலாம். உங்கள் கைகளிலோ (arms) கைப்பகுதிகளிலோ (hands) ஓரளவு மரத்துப்போதல் இருப்பது பொதுவானது; இருப்பினும் அது பெரும்பாலும் ஒரு நரம்பின் வழியே கீழ்நோக்கிச் செல்லும் ஒழுங்கான அமைப்பைப் பின்பற்றுவதில்லை.

உங்கள் நடையும் மாறலாம். சமநிலை தவறியதாக உணரலாம், சுவர்களில் மோதலாம், அல்லது நிலையாக உணர கால்களை அகலமாக வைத்து நிற்க வேண்டியிருக்கலாம். சிலர் விழுகிறார்கள். உங்கள் கால்கள் விறைப்பாக உணரப்படலாம்; உங்கள் அடிகள் வழக்கமான இலகுத்தன்மையை இழக்கலாம்.

சிலர் கவனிக்கும் ஒரு விநோதமான அறிகுறி: நீங்கள் கழுத்தை முன்னோக்கிக் குனியும்போது உங்கள் முதுகின் வழியே கீழ்நோக்கிப் பாய்ந்து கைகளுக்கோ கால்களுக்கோ செல்லும் மின்சார அதிர்ச்சி போன்ற ஒரு உணர்வு. இது லெர்மிட்டின் அறிகுறி (Lhermitte's sign) என்று அழைக்கப்படுகிறது.

இந்த நிலையுடன் தலைவலியும் வரலாம். அது பொதுவாகத் தலையின் பின்பகுதியில் உணரப்படுகிறது, காலையில் அதிகமாக இருக்கும், நாள் செல்லச் செல்லத் தணியும்.

நீங்கள் எதிர்பார்க்கக்கூடிய சில விஷயங்கள் பெரும்பாலும் இருப்பதில்லை. தேய்மானம் முற்றிய நிலையில் இருந்தாலும்கூடக் கழுத்து வலி இல்லாமல் இருக்கலாம். உண்மையான

பலவீனம் தாமதமாக வரலாம், அல்லது அறவே வராமலும் போகலாம். குடல் மற்றும் சிறுநீர்ப்பை மாற்றங்களும், தோன்றினால், தாமதமாகவே தோன்றுகின்றன.

சிகிச்சை அளிக்கப்படாமல் விடப்பட்டால், இந்த நிலை உள்ளவர்களில் 50 சதவீதத்துக்கும் மேற்பட்டோர் கடுமையான இயலாமைக்கு ஆளாகிறார்கள். அந்த முன்னேற்றத்தை நிறுத்துவதே அறுவை சிகிச்சையின் நோக்கம்; எவ்வளவு முன்னதாகச் செய்யப்படுகிறதோ அவ்வளவு சிறப்பாக அது பலனளிக்கிறது. நோயின் போக்கில் ஆரம்பத்திலேயே சிகிச்சை நடைபெறும்போது மீட்சிக்கான வாய்ப்பு அதிகம்.

இவற்றில் ஏதேனும் உங்களுக்குப் பரிச்சயமாகத் தோன்றினால், உங்கள் கழுத்தைப் பரிசோதித்துக்கொள்வது நல்லது.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உங்கள் கழுத்து என்பது எலும்புகளின் ஒரு அடுக்கு; ஒவ்வொரு ஜோடி எலும்புக்கும் இடையே ஒரு மென்மையான மெத்தை உள்ளது. இந்த மெத்தைகள் அதிர்வுத் தாங்கிகள் போலச் செயல்படுகின்றன. அவற்றுக்குப் பின்னால் ஒரு கால்வாய் செல்கிறது; உங்கள் மூளைக்கும் உடலுக்கும் இடையே செய்திகளைச் சுமந்து செல்லும் நரம்புக் கயிறான தண்டுவடத்தை (spinal cord) அது பாதுகாக்கிறது.

ஆண்டுகள் செல்லச் செல்ல, அந்த மெத்தைகள் வறண்டு உயரத்தை இழக்கின்றன. அவை தட்டையானதும், மேலும் கீழும் உள்ள எலும்புகள் ஒன்றுக்கொன்று நெருக்கமாக அமர்கின்றன; விளிம்புகளில் உடல் கூடுதல் எலும்பை வளர்க்கிறது. கால்வாய்க்குள் உள்ள தசைநார்களும் (ligaments) தடிமனாகி உள்நோக்கி மடிகின்றன. இவை அனைத்தும் சேர்ந்து கால்வாயை முன்பக்கத்திலிருந்தும் பின்பக்கத்திலிருந்தும் ஒரே நேரத்தில் குறுக்குகின்றன. முன்னால் புடைத்திருக்கும் மெத்தைக்கும் பின்னால் மடிந்திருக்கும் தசைநாருக்கும் இடையே தண்டுவடம் நசுக்கப்படுகிறது.

சிலர் மற்றவர்களைவிடக் குறுகிய கால்வாயுடனேயே பிறக்கிறார்கள். அதனால் மிச்சமுள்ள இடம் குறைவு; எனவே தண்டுவடம் அழுத்தப்படுவதற்குக் குறைவான தேய்மானமே போதுமானது. கழுத்தைப் பின்னோக்கி வளைப்பது கால்வாயை இன்னும் இறுக்கமாக்குகிறது; அதனால்தான் நீங்கள் மேலே பார்க்கும்போது சில அறிகுறிகள் தூண்டப்படுகின்றன. சற்று முன்னோக்கிக் குனிவது அந்த அழுத்தத்தைத் தணிக்கிறது.

அழுத்தப்பட்ட தண்டுவடம் வெறுமனே வலிப்பதோடு நின்றுவிடுவதில்லை. அது சரியாகச் செயல்படுவதையே நிறுத்திவிடுகிறது. அதன் வழியே கீழ்நோக்கிப் பயணிக்கும் செய்திகள் மெதுவாகவோ கலைந்தோ போகின்றன; அதனால்தான் உங்கள் கைகளின் திறன் குறைகிறது, உங்கள் நடை நிலையற்றதாகிறது, கழுத்தை முன்னோக்கிக் குனியும்போது உங்கள் உடலில் மின்சார அதிர்ச்சிகள் கீழ்நோக்கிப் பாய்கின்றன.

தேய்மானம் என்பது தானாகவே பொதுவானது. ஐம்பத்தைந்து வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களில் பெரும்பாலோருக்கு ஸ்கேன்களில் அது தெரிகிறது; பெரும்பாலானோர் அதனால் எதையும் உணர்வதே இல்லை. தண்டுவடத்துக்கு மிச்சம் இடமே இல்லாத ஒரு புள்ளியைக் குறுகல் கடக்கும்போது பிரச்சினை தொடங்குகிறது. அதன் பிறகு அறிகுறிகள் படிப்படியான

படிகளாக நகரும் போக்கைக் கொண்டுள்ளன: எதுவும் மாறாத கால இடைவெளிகள், அவற்றைத் தொடர்ந்து ஒரு திடீர் வீழ்ச்சி.

தானாக விடப்பட்டால், இந்த நிலை பொதுவாக மேம்படுவதற்குப் பதிலாக மோசமாகவே ஆகிறது. சிகிச்சை பெறாதவர்களில் பாதிக்கும் மேற்பட்டோர் கடுமையான இயலாமைக்கு ஆளாகிறார்கள். அதனால்தான் அறுவை சிகிச்சை வழங்கப்படுகிறது: நிலைமை மேலும் மோசமாவதை நிறுத்துவதற்காக அது தண்டுவடத்தின் மீதான அழுத்தத்தை நீக்குகிறது; எவ்வளவு முன்னதாகச் செய்யப்படுகிறதோ, மீட்சிக்கான வாய்ப்பும் அவ்வளவு சிறப்பாக இருக்கும்.

இதற்கு நாங்கள் என்ன செய்ய முடியும்

தண்டுவட அறிகுறிகள் இல்லாத லேசான தேய்மானத்துக்கு, நாங்கள் பெரும்பாலும் அறுவை சிகிச்சை அல்லாத கவனிப்புடனேயே தொடங்குகிறோம். இதில் ஒரு உறுதியான கழுத்துப் பிரேஸ் (brace), அழற்சி எதிர்ப்பு மருந்து, மற்றும் ஐசோமெட்ரிக் பயிற்சிகள் — அதாவது மூட்டை அசைக்காமல் கழுத்துத் தசைகளை இறுக்கும் பயிற்சிகள் — அடங்கலாம். நீங்கள் பாதுகாப்பாக நடமாடுவதைத் தொடரவும், அறிகுறிகளைத் தணிக்கவுமே இயன்முறை சிகிச்சை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது. இந்த வழியை நாம் தேர்ந்தெடுத்தால், கவனமான, அடிக்கடியான தொடர் பரிசோதனை இன்றியமையாதது. எந்த மாற்றத்தையும் நாங்கள் கவனித்து வருவோம்; ஏனெனில் இந்த நிலை திடீர் படிகளாக மோசமடையக்கூடும்.

சிலருக்கு, அறுவை சிகிச்சை தாமதமாக அல்ல, முன்னதாகவே பரிசீலிக்கப்படுகிறது. தண்டுவடம் அழுத்தப்பட்டிருப்பதை ஸ்கேன்கள் காட்டினாலும் உங்களுக்கு இன்னும் தண்டுவட அழுத்த அறிகுறிகள் இல்லை என்றால், பரிசோதனையில் தெரியும் சில நரம்பு மாற்றங்கள், அந்த அறிகுறிகள் உருவாகும் அபாயம் அதிகம் என்பதைச் சுட்டிக்காட்டுகின்றன. அப்படியானால், நீங்கள் சீர்தூக்கிப் பார்க்கும் வகையில் அறுவை சிகிச்சையைப் பற்றி உங்களுடன் விவாதிப்போம்.

தண்டுவட அழுத்த அறிகுறிகள் மிதமானதாகவோ கடுமையானதாகவோ இருக்கும்போது அறுவை சிகிச்சையே வழக்கமான பரிந்துரை. தண்டுவடத்தின் மீதும் நசுக்கப்பட்ட நரம்புகளின் மீதும் உள்ள அழுத்தத்தை நீக்குவது, ஏதேனும் வடிவக் கோளாறு இருந்தால் அதைச் சரிசெய்வது, அந்தச் சரிசெய்தல் நீடிக்கும் வகையில் கழுத்தை நிலையாகப் பிடித்து வைப்பது ஆகியவையே இதன் இலக்குகள். முன்னதாகச் சிகிச்சை பெறுவது மீட்சிக்குச் சிறந்த வாய்ப்பைத் தருகிறது — குறிப்பாக வேறு உடல்நலப் பிரச்சினைகள் குறைவாக உள்ளவர்களுக்கு. தண்டுவடம் மோசமாக அழுத்தப்பட்டிருக்கும் இடங்களில், நோய் முன்னேறுவதை நிறுத்துவது மட்டுமல்லாமல் செயல்பாட்டை மேம்படுத்துவதையும் அறுவை சிகிச்சை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது.

அறுவை சிகிச்சைக்கென்றே ஒரு தனிப் பக்கம் உள்ளது; எனவே அதன் நுட்பத்தை இங்கே விரிவாகக் கூறவில்லை. சுருக்கமாக, அதைக் கழுத்தின் முன்பக்கத்திலிருந்தோ பின்பக்கத்திலிருந்தோ செய்ய முடியும்; தண்டுவடம் எங்கே அழுத்தப்படுகிறது, எத்தனை மட்டங்கள் சம்பந்தப்பட்டுள்ளன, உங்கள் கழுத்தின் வடிவம் என்ன என்பதைப் பொறுத்தே அந்தத் தேர்வு அமைகிறது. உங்கள் ஸ்கேனுக்கும் உங்கள் அறிகுறிகளுக்கும் பொருந்தும் வழியை உங்களுக்கு விளக்குவோம்; சேர்ந்தே முடிவு செய்வோம்.

என்ன எதிர்பார்க்கலாம்

இந்த நிலை தானாகத் தணிவது அரிது. தானாக விடப்பட்டால், அது பொதுவாக மேம்படுவதற்குப் பதிலாக மோசமாகவே ஆகிறது; அமைதியான கால இடைவெளிகளுக்குப் பிறகு திடீர் படிகளாக அது நிகழலாம். சிகிச்சை பெறாதவர்களில் பாதிக்கும் மேற்பட்டோர் கடுமையான இயலாமைக்கு ஆளாகிறார்கள். உங்கள் அறிகுறிகள் எவ்வளவு நீண்ட காலம் இருந்திருக்கின்றனவோ, நல்ல மீட்சிக்கான வாய்ப்பு அவ்வளவு குறைவு; அதனால்தான் ஆரம்பக் கட்டச் சிகிச்சை முக்கியமானது.

அறுவை சிகிச்சையின் இலக்கு, நிலைமை மேலும் மோசமாவதை நிறுத்துவதே; பலருக்கு அது செயல்பாட்டையும் மேம்படுத்துகிறது. அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு பெரும்பாலானோர் முன்னேறுகிறார்கள்; இருப்பினும் ஆரம்பத்தில் கிடைத்த ஒவ்வொரு பலனும் நீடிப்பதில்லை. அறுவை சிகிச்சைக்குப் பத்து ஆண்டுகள் ஆகும்போது, 17.9% பேர் வரை அறிகுறிகள் ஓரளவு திரும்புவதை உணர்கிறார்கள். இன்னும் நீண்ட காலத்தைப் பார்த்தால், அறுவை சிகிச்சைக்கு ஐந்து ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு 89.3% பேரும், பத்து ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு 77.3% பேரும் தங்கள் நரம்பியல் செயல்பாட்டைத் தக்கவைத்துக்கொள்கிறார்கள். லேசான அறிகுறிகள் உள்ள சிலரே முன்னேறுவதற்கான வாய்ப்பு அதிகம் உள்ளவர்கள்; நோயின் ஆரம்பக் கட்டத்திலேயே சிகிச்சை பெற்றவர்களும், வேறு உடல்நலப் பிரச்சினைகள் குறைவாக உள்ளவர்களும் சிறப்பாகவே இருக்கிறார்கள்.

மீட்சி உடனடியானது அல்ல, படிப்படியானது. தண்டிவடத்தின் மீதான அழுத்தத்தை நீக்குவதன் பலன், ஒரே இரவில் அல்ல, அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிந்தைய மாதங்களில் படிப்படியாகவே தெளிவாகிறது. சில அறிகுறிகள் மற்றவற்றைவிட அதிகமாகத் தணிகின்றன; உங்கள் அறிகுறிகளில் எது மீளும் என்று யாராலும் உறுதியளிக்க முடியாது. உங்களுக்கு நீரிழிவு இருந்தால், வயது அதிகமாக இருந்தால், அல்லது நீண்ட காலமாக அறிகுறிகள் இருந்திருந்தால், மீட்சி மெதுவாக இருக்கலாம். இருப்பினும் வயதானவர்களுக்கும் அறுவை சிகிச்சை ஒரு நியாயமான வழியே.

சீர்தூக்கிப் பார்க்க வேண்டிய அபாயங்களும் உள்ளன. கழுத்தின் முன்பக்கத்திலிருந்து செய்யப்படும் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு சிறிது காலத்துக்கு விழுங்குவது கடினமாக இருக்கலாம்; உங்கள் குரலிலும் ஒரு மாற்றம் ஏற்படலாம் — இரண்டுமே பொதுவாகத் தற்காலிகமானவை. இணைக்கப்பட்ட பகுதிக்கு அடுத்துள்ள மட்டங்களில் காலப்போக்கில் புதிய தேய்மானம் உருவாகலாம்; ஆண்டுக்குச் சுமார் 3% என்ற விகிதத்தில். நீங்கள் எதையும் முடிவு செய்வதற்கு முன், உங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பொருந்தும் அபாயங்களை உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் உங்களுக்கு விளக்குவார்.

எப்போது மருத்துவரைப் பார்க்க வேண்டும்

மேலே விவரிக்கப்பட்ட மாற்றங்களில் ஏதேனும் ஒன்றை நீங்கள் கவனித்தால் உடனடியாக உங்கள் GP-யைப் பாருங்கள்: கைகளில் திறன் குறைவு அல்லது மரத்துப்போதல், பொத்தான்கள் அல்லது நாணயங்களைக் கையாள்வதில் சிரமம், மாறிப்போன கையெழுத்து, நிலையற்ற நடை, கால்களில் விறைப்பு, அல்லது கழுத்தை முன்னோக்கிக் குனியும்போது ஏற்படும் மின்சார அதிர்ச்சி உணர்வு. இந்த அறிகுறிகள் நுட்பமானவையாக

இருக்கலாம், வயதாவதன் விளைவு என்று எளிதில் கருதிவிடவும் கூடும்; ஆனால் அவை தானாகத் தணிகின்றனவா என்று காத்திருப்பதைவிட, முறையான பரிசோதனைக்கே அவை உரியவை.

தண்டுவடம் அழுத்தப்படுவதாக உங்கள் GP சந்தேகித்தால், அல்லது உங்கள் அறிகுறிகள் படிகளாகத் தெளிவாக மோசமாகிக்கொண்டிருந்தால், நிபுணர் மதிப்பாய்வைக் கேளுங்கள்.

உங்கள் கைகளிலோ கால்களிலோ திடீரென வலிமையையோ உணர்வையோ இழந்தால், அல்லது உங்கள் சிறுநீர்ப்பை அல்லது குடலியக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்த முடியாவிட்டால், அவசர சிகிச்சைப் பிரிவுக்குச் செல்லுங்கள். இதுபோன்ற திடீர் மாற்றங்களுக்கு அதே நாள் மதிப்பீடு தேவை; ஏனெனில் விரைவாக ஏற்படும் தண்டுவட அழுத்தம் நீடித்த சேதத்தை ஏற்படுத்தலாம்.