

கழுத்து நரம்பு வேர் நோய் (Cervical radiculopathy)

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

நீங்கள் உணர்வது

கழுத்து நரம்பு வேர் நோய் (cervical radiculopathy) என்பது உங்கள் கழுத்தில் தொடங்கி கையில் இறங்கிப் பரவும் வலி, உணர்வின்மை அல்லது கூச்ச உணர்வைக் குறிக்கும் பெயர். உங்கள் கழுத்தில் உள்ள ஒரு நரம்பு வேர் அழுத்தப்படும்போது அல்லது எரிச்சலடையும்போது இது ஏற்படுகிறது; பெரும்பாலும் வெளியே தள்ளிய வட்டு (disc) அல்லது முதுகெலும்பின் சிறிய மூட்டுகளில் ஏற்படும் தேய்மான மூட்டுவாதமே இதற்குக் காரணம். இந்த வலி பெரும்பாலும் கூர்மையாகவோ, அதிர்ச்சி தருவதாகவோ, மின்சாரம் பாய்வது போலவோ இருக்கும்; அது உங்கள் கழுத்திலிருந்து தோள்பட்டைக்கும் கைக்கும் பாயலாம். பலருக்குக் கையின் (arm) அல்லது கை (hand) பகுதியின் ஒரு பகுதியில் ஊசி குத்துவது போன்ற உணர்வும் உணர்வின்மையும் ஏற்படுகின்றன.

இந்த வலி பொதுவாக ஒரு குறிப்பிட்ட முறையைப் பின்பற்றுகிறது. உங்கள் தோள்பட்டை எலும்புக்கு அருகிலும் கையிலும் வலி இருப்பதையும், அதற்குக் கீழே விரல்களை நோக்கிக் கூச்ச உணர்வு இருப்பதையும் நீங்கள் கவனிக்கலாம். கழுத்தைத் திருப்புவதோ வளைப்பதோ அதை மோசமாக்கலாம்; குறிப்பாக வலிக்கும் பக்கம் தலையைச் சாய்த்தால். உங்கள் கையைத் தலைக்கு மேல் வைத்து ஓய்வெடுப்பது வலியைக் குறைக்கலாம், ஏனெனில் இது நரம்பின் மேல் உள்ள அழுத்தத்தை நீக்குகிறது. சிலருக்குத் தலையின் பின்பகுதியில் தொடங்கி முன்னோக்கிப் பரவும் தலைவலியும் ஏற்படுகிறது.

அறிகுறிகள் பெரும்பாலும் கழுத்து வலியுடன் தொடங்குகின்றன; கையின் அறிகுறிகள் பின்னர் வருகின்றன. இது திடீரெனத் தொடங்கலாம் அல்லது சில வாரங்களில் படிப்படியாக அதிகரிக்கலாம். இரவு நேரம் அசௌகரியமாக இருக்கலாம்; கைகளை உயர்த்திப் பிடிக்க வேண்டிய அல்லது தலையைத் திருப்ப வேண்டிய வேலைகள், அதாவது காரைப் பின்னோக்கி எடுப்பது அல்லது உயரமான அலமாரியில் எட்டுவது போன்றவை, கடினமாகலாம். தோள்பட்டை வலியும் பொதுவானது; பிரச்சினை உங்கள் கழுத்தில் உள்ளதா தோள்பட்டையில் உள்ளதா என்று கண்டுபிடிப்பது கடினமாக இருக்கலாம்.

கழுத்தை அசைக்கும்போது மோசமாகும் வலி கழுத்தையே சுட்டிக்காட்டுகிறது;
தோள்பட்டையை அசைக்கும்போது மோசமாகும் வலி தோள்பட்டையைச் சுட்டிக்காட்டுகிறது.

பெரும்பாலானோர் அறுவை சிகிச்சை இல்லாமலே குணமடைகிறார்கள். சமீபத்தில் ஏற்பட்ட அறிகுறி அதிகரிப்பு உள்ளவர்களில் 75% வரையிலானோர் தாமாகவே குணமடைகிறார்கள்; அறிகுறிகள் சுமார் 6 வாரங்களாக இருந்தால், அடுத்த 6 வாரங்களில் மேற்கொள்ளப்படும் அறுவை சிகிச்சை அல்லாத சிகிச்சைக்கு 75% பேர் நன்கு பலன் பெறுகிறார்கள். சிறிய சதவீதத்தினருக்கே அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படுகிறது. உங்கள் கைகளால் (hands) செய்யும் வேலைகளில் தடுமாற்றம் ஏற்பட்டாலோ, நடப்பதிலோ சமநிலையிலோ சிரமம் ஏற்பட்டாலோ, உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணரிடம் சொல்லுங்கள்; இந்த அறிகுறிகள் உங்கள் கழுத்தை இன்னும் கூர்ந்து பரிசோதிக்க வேண்டியவை.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உங்கள் முதுகெலும்பு ஒன்றன் மேல் ஒன்றாக அடுக்கப்பட்ட எலும்புகளால் ஆனது; ஒவ்வொரு ஜோடிக்கும் இடையில் மெத்தை போலச் செயல்படும் ஒரு வட்டு (disc) உள்ளது. வலுவான வெளிப்புறச் சுவரும், மென்மையான ஜெல்லி போன்ற உட்பகுதியும் கொண்ட ஒரு அதிர்வு தாங்கியாக இந்த வட்டை நினைத்துக்கொள்ளுங்கள். வயது ஏற ஏற, இந்த வட்டுகள் நீரையும் உயரத்தையும் இழக்கின்றன; வெளிப்புறச் சுவர் பலவீனமாகி வெளியே தள்ளலாம், அல்லது கிழியவும் கூடும், அப்போது மென்மையான உட்பகுதியின் ஒரு பகுதி வெளியே தள்ளப்படுகிறது. உங்கள் கழுத்தின் பின்பகுதியில் உள்ள சிறிய மூட்டுகளும் தேய்கின்றன; அவற்றைச் சுற்றி எலும்பு முள்கள் உருவாகின்றன.

வட்டு தாழ்ந்து அமர்ந்து, எலும்பு முள்கள் வளரும்போது, நரம்புகள் முதுகெலும்பிலிருந்து வெளியேறும் இடங்கள் குறுகுகின்றன. அப்போது வெளியே தள்ளிய வட்டு, எலும்பு முள், அல்லது இரண்டும் சேர்ந்து ஒரு நரம்பு வேரை அழுத்தலாம். எரிச்சலடைந்த நரம்பு அழற்சியடைந்து அதிக உணர்திறன் கொண்டதாகிறது; அதனால்தான் வலி, கூச்ச உணர்வு, உணர்வின்மை ஆகியவை மேலே விவரிக்கப்பட்ட முறையில் உங்கள் கை வழியாகக் கீழே பரவுகின்றன. இதற்கு மிகவும் பொதுவான மட்டங்கள், உங்கள் கழுத்தின் நடுப்பகுதியில் உள்ள C6-C7 மற்றும் C5-C6. கழுத்தைப் பின்னோக்கி வளைப்பது இந்த இடங்களை மேலும் குறுக்குகிறது; அதனால்தான் மேலே பார்ப்பது அறிகுறிகளை மோசமாக்கலாம்.

பெரும்பாலான சமயங்களில் இது மெதுவாக உருவாகும் ஒரு தேய்மானப் பிரச்சினை. சில சமயங்களில் ஒரு வட்டு திடீரெனக் கிழிந்து, மென்மையான உட்பகுதி வேகமாக வெளியே தள்ளப்படுகிறது; இது முன்னறிவிப்பின்றித் தொடங்கும் கடுமையான வலியை ஏற்படுத்துகிறது. நரம்பு பொதுவாகப் பெரிதாகச் சேதமடைவதில்லை; அதனால்தான் பெரும்பாலானோர் அறுவை சிகிச்சை இல்லாமலே குணமடைகிறார்கள். அழுத்தம் கடுமையானால், அல்லது அது ஒரு நரம்பு வேரை மட்டுமல்லாமல் தண்டுவடத்தையே (spinal cord) அழுத்தத் தொடங்கினால், கைகளில் தடுமாற்றம் அல்லது நிலையற்ற நடை போன்ற அறிகுறிகள் தோன்றலாம். இந்த அறிகுறிகள், இந்தப் பிரச்சினைக்கு இன்னும் கூர்ந்த கவனம் தேவை என்பதைக் காட்டுகின்றன; அழுத்தத்தை நீக்க அறுவை சிகிச்சை பரிசீலிக்கப்படலாம்.

இதற்கு நாங்கள் என்ன செய்ய முடியும்

முதல் படி, எளிய அசைவு மாற்றங்களும் வீட்டிலேயே செய்யக்கூடிய பயிற்சிகளும். தலையை அசைக்காமல் கழுத்துத் தசைகளை இறுக்கும் ஐசோமெட்ரிக் பயிற்சிகளும் (isometric exercises) இதில் அடங்கும். சிலருக்கு டிராக்ஷன், அதாவது நரம்பின் மேல் உள்ள அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் வகையில் கழுத்தை மென்மையாக இழுப்பது (traction), உதவுகிறது; சிலருக்கு மென்மையான கழுத்துப் பட்டையை (soft collar) சிறிது காலம் அணிவது உதவுகிறது. நீங்கள் முன்பு படித்தபடி, பெரும்பாலான அறிகுறி அதிகரிப்புகள் தாமாகவே தணிந்துவிடுகின்றன; எனவே மேலும் ஏதாவது செய்வதற்கு முன், முன்னேற்றத்துக்கு நாங்கள் அடிக்கடி கால அவகாசம் கொடுக்கிறோம்.

நரம்பு சீராகும் வரை நீங்கள் இயங்கிக்கொண்டிருக்க வலி மருந்து உதவும். NSAIDs என்று அழைக்கப்படும் அழற்சி எதிர்ப்பு மாத்திரைகள் பொதுவான தேர்வு. மாத்திரைகள் போதவில்லை என்றால், கழுத்து எபிடூரல் ஊசி (cervical epidural injection) வழங்கப்படலாம். இது, வலியைத் தணிக்க, உங்கள் கழுத்தில் எரிச்சலடைந்த நரம்பு வேருக்கு அருகில் அழற்சி எதிர்ப்பு மருந்தை வைக்கிறது.

கையில் படிப்படியாக அதிகரிக்கும் பலவீனம் இருந்தால், அல்லது மேற்கண்ட படிகளுக்குப் பிறகும் வலி கடுமையாகவும் இயல்பு வாழ்க்கையைத் தடுப்பதாகவும் இருந்தால், அறுவை சிகிச்சை பரிசீலிக்கப்படுகிறது. நரம்போ தண்டுவடமோ அழுத்தப்படுவதை ஸ்கேன்கள் காட்டி, உங்கள் அறிகுறிகளும் அதனுடன் பொருந்தினால், அப்போதும் அறுவை சிகிச்சை அறிவுறுத்தப்படலாம். அறுவை சிகிச்சையின் நோக்கம் நரம்பின் மேல் உள்ள அழுத்தத்தை நீக்குவது. இதைக் கழுத்தின் முன்புறமாகச் செய்யலாம்; அப்போது வெளியே தள்ளிய வட்டும் எலும்பு முள்களும் அகற்றப்பட்டு, எலும்புகள் ஒரு எலும்பு ஒட்டுடன் (graft) ஒன்றாக இணைக்கப்படுகின்றன. சில சமயங்களில், எலும்புகளை ஒன்றிணைப்பதற்குப் பதிலாக, சேதமடைந்த வட்டுக்குப் பதிலாகச் செயற்கை வட்டு பொருத்தப்படலாம். சில பிரச்சினைகளைக் கழுத்தின் பின்புறமாக, எலும்பில் ஒரு சிறிய சாளரம் வழியாக அணுகுவதே சிறந்தது; இது முதுகெலும்பை ஒன்றிணைக்காமலேயே நரம்பை விடுவிக்கிறது. எந்த வழி உங்களுக்குப் பொருத்தமானது என்பது, நரம்பு எங்கே, எப்படி அழுத்தப்படுகிறது என்பதைப் பொறுத்தது; அதை உங்களுடன் கலந்து பேசி, இணைந்து முடிவு செய்வோம்.

என்ன எதிர்பார்க்கலாம்

இந்த நிலையின் எதிர்காலம் பெரும்பாலும் நல்லது. பெரும்பாலானோர் அறுவை சிகிச்சை இல்லாமலே குணமடைகிறார்கள்; சமீபத்தில் ஏற்பட்ட அறிகுறி அதிகரிப்பு பெரும்பாலும் தானாகவே தணிந்துவிடும். நீங்கள் முன்பு படித்தபடி, அறிகுறிகள் சுமார் 6 வாரங்களாக இருந்தால், அடுத்த 6 வாரங்களில் மேற்கொள்ளப்படும் அறுவை சிகிச்சை அல்லாத கவனிப்புக்குப் பெரும்பாலானோர் நன்கு பலன் பெறுகிறார்கள். அறுவை சிகிச்சை அல்லாத சிகிச்சையே வழக்கமான தொடக்கப் புள்ளி; அது பெரும்பாலானவர்களுக்குப் பலனளிக்கிறது.

மீட்சி பொதுவாகத் திடீரென அல்லாமல் படிப்படியாகவே நிகழ்கிறது. முதலில் வலி குறையத் தொடங்கும்; கூச்ச உணர்வும் உணர்வின்மையும் மறைய அதிக காலம் ஆகலாம். வலி போன பிறகும் சிறிது உணர்வின்மையோ லேசான பலவீனமோ நீடிக்கலாம், ஏனெனில் எரிச்சலடைந்த நரம்பு மெதுவாகவே சீராகிறது. சில வாரங்கள் முதல் சில மாதங்களுக்குள், கை வலி குறைந்த கூர்மையுடனும் குறைந்த அடிக்கடியுமாக மாறுவதையும், எட்டிப் பிடிப்பது, வாகனம் ஓட்டுவது போன்ற அன்றாட வேலைகள் எளிதாவதையும் நீங்கள் கவனிப்பீர்கள்.

அறுவை சிகிச்சை அல்லாத கவனிப்பு நிலைமையைச் சரிசெய்யவில்லை என்றால், சிறிய சதவீதத்தினருக்கு அறுவை சிகிச்சை ஒரு வழி. நோக்கம் நரம்பின் மேல் உள்ள அழுத்தத்தை நீக்குவது; இந்த நிலைக்கு வெவ்வேறு அறுவை சிகிச்சை முறைகளின் முடிவுகள் பரவலாக ஒரே மாதிரியாகவே உள்ளன. கழுத்து ஒன்றிணைக்கப்பட்டாலும் சரி, வட்டு மாற்றப்பட்டாலும் சரி, 5 ஆண்டுகளில் இயலாமை, வலி, வாழ்க்கைத் தரம் ஆகியவற்றின் அளவீடுகளில் வேறுபாடு இருந்ததில்லை. 2 ஆண்டுகளில், கழுத்தின் பின்புறமாகச் செய்யப்படும் அறுவை சிகிச்சை முன்புறமாகச் செய்யப்படுவதைப் போலவே பலனளிக்கிறது; இருப்பினும் கழுத்தின் பின்புற அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு தொடக்கத்தில் கழுத்து வலி அதிகமாகத் தெரியலாம், பின்னர் அது குறையும்.

சில நேர்மையான எச்சரிக்கைகள். உங்கள் ஸ்கேனில் தெரியும் வட்டு வெளித்தள்ளலின் அளவு, உங்கள் அறிகுறிகள் எவ்வளவு கடுமையாக இருக்கும் என்பதையோ, அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு நீங்கள் எவ்வளவு நன்றாக இருப்பீர்கள் என்பதையோ முன்கூட்டியே சொல்வதில்லை. சிகிச்சை ஓட்டுமொத்தமாக நன்றாகப் பலனளித்த பிறகும் சிலருக்குக் கழுத்திலோ கையிலோ சிறிது அசௌகரியம் தொடரலாம். அறிகுறிகளை அப்படியே விட்டுவிட்டாலும் பெரும்பாலானோர் குணமடைகிறார்கள்; ஆனால் சிலருக்கு இறுதியில் அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படுகிறது. எந்த நேரத்திலும் கையின் (hand) தடுமாற்றம் மோசமாவதையோ சமநிலைச் சிரமத்தையோ நீங்கள் கவனித்தால், அடுத்த சந்திப்புக்குக் காத்திராமல் உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணரைத் தொடர்புகொள்ளுங்கள்.

எப்போது மருத்துவரைப் பார்க்க வேண்டும்

சில வாரங்களுக்குப் பிறகும் தணியத் தொடங்காத கை வலி, உணர்வின்மை அல்லது கூச்ச உணர்வு இருந்தால், அல்லது அது திரும்பத் திரும்ப வந்தால், உங்கள் குடும்ப மருத்துவரைப் (GP) பாருங்கள். வலி கடுமையாக இருந்தால், அது உங்கள் தூக்கத்தையோ வேலையையோ தடுத்தால், அல்லது உங்கள் கை பலவீனமாகிக்கொண்டே வந்தால், நிபுணர் பரிசோதனையைக் கேளுங்கள். மோசமாகிக்கொண்டே வரும் பலவீனமே மிக முக்கியமானது, ஏனெனில் நரம்பு உண்மையிலேயே அழுத்தத்தில் இருப்பதை அது குறிக்கலாம். திடீரெனக் கைகளால் (hands) செய்யும் வேலைகளில் தடுமாற்றம் ஏற்பட்டால், அல்லது நடப்பதிலோ சமநிலையிலோ சிரமம் ஏற்பட்டால், அவசர சிகிச்சைப் பிரிவுக்குச் செல்லுங்கள். இந்த அறிகுறிகள் தண்டுவடமே அழுத்தப்படக்கூடும் என்பதைக் குறிக்கின்றன; காத்திருக்காமல் அதே நாளில் அவை பரிசோதிக்கப்பட வேண்டும்.