

இடுப்பு வட்டு விலகல் (Lumbar Disc Herniation)

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

நீங்கள் உணர்வது

உங்கள் கீழ் முதுகில் வட்டு விலகல் (herniated disc) என்பது, உங்கள் முதுகெலும்புகளில் இரண்டுக்கு இடையே உள்ள மென்மையான மெத்தை அதன் இடத்திலிருந்து வெளியே தள்ளப்பட்டு, அருகிலுள்ள ஒரு நரம்பின் மீது அழுத்தும்போது ஏற்படுகிறது. வழக்கமான வடிவம், வந்து போகும் கீழ் முதுகு வலியிலும் பிட்ட வலியிலும் தொடங்குகிறது — கடுமையான எதுவும் நிகழும் முன் பெரும்பாலும் பல மாதங்கள் அல்லது ஆண்டுகள் இப்படியே இருக்கும். பிறகு, ஒரு பொருளைத் தூக்க முன்னோக்கிச் சாய்வது போன்ற குனியும் அசைவு, திடீரென உங்கள் காலில் இறங்கிச் செல்லும் வலியைக் கொண்டுவருகிறது. இந்த நிலை உள்ள பெரும்பாலானவர்களுக்கு, கால் வலி முதுகு வலியைப் போலவே கடுமையாக இருக்கும், பெரும்பாலும் அதை விட மோசமாகவும் இருக்கும்.

நீங்கள் ஓய்வெடுக்கும்போது — குறிப்பாக முதுகில் படுத்து, முழங்கால்களைத் தலையணைகளின் மீது உயர்த்தி வைத்திருக்கும்போது — வலி பொதுவாகக் குறைகிறது. நீங்கள் முக்கும்போது, தும்மும்போது அல்லது இருமும்போது அது அதிகமாகும். நீண்ட நேரம் உட்கார்ந்திருப்பது, முன்னோக்கிக் குனிவது, அல்லது நீண்ட நேரம் நிற்பதும் அதை மோசமாக்கலாம். சலவை இயந்திரத்தில் துணிகளை நிரப்புவது அல்லது தரையிலிருந்து பொருட்களை எடுப்பது போன்ற, குனிவதும் தூக்குவதும் தேவைப்படும் அன்றாட வேலைகள் கடினமாகின்றன. வலி மிக மோசமாக இருக்கும்போது, தங்கள் முதுகுத் தசைகள் இறுகிக்கொள்வதையும், தங்கள் உடல் தோரணை ஒரு பக்கமாகச் சாய்வதையும் சிலர் காண்கிறார்கள்.

உங்கள் காலின் அல்லது பாதத்தின் ஒரு பகுதியில் கூச்ச உணர்வு, ஊசி குத்துவது போன்ற உணர்வு, அல்லது மரத்துப்போதலையும் நீங்கள் கவனிக்கலாம். பாதிக்கப்படும் பகுதி, எந்த நரம்பு அழுத்தப்படுகிறது என்பதைப் பொறுத்தது. பலவீனமும் உருவாகலாம்; அது பெரும்பாலும் செயல்பாட்டுக்கு ஏற்ப வந்து போகும். உங்கள் பாதத்தையோ கால் விரல்களையோ தூக்குவது கடினமாக இருக்கலாம், அல்லது ஒரு கால் மற்றதை விட நிலையற்றதாக உணரலாம்.

உங்கள் முதுகுத்தண்டின் அடிப்பகுதியில் உள்ள அனைத்து நரம்புகளின் மீதும் வட்டு அழுத்தினால், இரண்டு கால்களிலும் மரத்துப்போதல், மலத்துவாரத்தைச் சுற்றி மரத்துப்போதல், சிறுநீர்ப்பையை யோ குடலியக்கத்தையோ கட்டுப்படுத்துவதில் சிரமம் ஆகியவை அறிகுறிகளாக இருக்கலாம். இதற்கு அவசர மருத்துவக் கவனிப்பு தேவை. திடீரென உங்கள் சிறுநீர்ப்பை அல்லது குடலியக்கக் கட்டுப்பாட்டை இழந்தால், உடனடியாகச் சிகிச்சை நாடுங்கள்.

எல்லா முதுகு வலியும் கால் வலியும் வட்டு விலகலால் வருவதில்லை. எந்தச் சிகிச்சையையும் பரிந்துரைக்கும் முன், உங்கள் அறிகுறிகளையும், உங்கள் பரிசோதனையையும், உங்கள் ஸ்கேன்களையும் உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் ஒன்றாகப் பொருத்திப் பார்ப்பார்; ஏனெனில் அறுவை சிகிச்சை தேவையா என்பதை ஸ்கேன்கள் மட்டுமே ஒருபோதும் தீர்மானிப்பதில்லை.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உங்கள் கீழ் முதுகுத்தண்டின் எலும்புகளுக்கு இடையே வட்டுகள் (discs) எனப்படும் மெத்தைகள் அமைந்துள்ளன. ஒவ்வொரு வட்டுக்கும் மென்மையான, ஜெல்லி போன்ற மையப் பகுதியும், உறுதியான வெளி வளையமும் உண்டு. மையப் பகுதியை அதிர்வு தாங்கியாகவும், வெளி வளையத்தை அதை அதன் இடத்தில் வைத்திருக்கும் இறுக்க வளையமாகவும் நினைத்துக்கொள்ளுங்கள். வெளி வளையம் பல மெல்லிய அடுக்குகளால் ஆனது; டயரின் அடுக்குகளைப் போலச் சுற்றப்பட்டு, ஒவ்வொரு அடுக்கும் வெவ்வேறு திசையில் ஓடுகிறது. அந்த வடிவமைப்பு, மெத்தை அதன் இடத்திலேயே இருக்கும்போதே உங்கள் முதுகுத்தண்டைக் குனியவும் திருகவும் அனுமதிக்கிறது.

வயதும் தேய்மானமும் ஏற்பட, வட்டு நீரை இழக்கிறது; அதன் நெகிழ்வான பொருள் மெலிகிறது. கனமான பொருட்களைத் தூக்குவதையோ கடின உழைப்பையோ விட, மரபணுக்களே இதில் பெரிய பங்கு வகிக்கின்றன. வெளி வளையம் கிழிந்தால், மென்மையான மையப் பகுதி அதன் வழியாகத் தள்ளிக்கொண்டு வெளியேறி, அருகே செல்லும் ஒரு நரம்பின் மீது அழுத்தலாம். கிழிவு பொதுவாக வளையத்தின் பின்புறத்திலும் பக்கவாட்டிலும் ஏற்படுகிறது; அந்த நரம்புகள் அமைந்திருப்பதும் சரியாக அங்குதான். மருத்துவர்கள் இதைக் கட்டங்களாக விவரிக்கிறார்கள்: வெளி வளையம் இன்னும் அப்படியே இருக்கும் நிலையில் ஏற்படும் புடைப்பு; மென்மையான மையப் பகுதி முழுவதுமாகத் தள்ளிக்கொண்டு வெளியேறும் வெடிப்பு; அல்லது உடைந்து விடுபட்டு, முதுகுத்தண்டுக் கால்வாயில் கீழ்நோக்கிச் செல்லும் ஒரு தளர்ந்த துண்டு.

நீங்கள் இப்போது படித்த அறிகுறிகளை அந்த அழுத்தமே விளக்குகிறது. ஒவ்வொரு நரம்பும் தோலின் ஒரு குறிப்பிட்ட பகுதிக்கும், தசைகளின் ஒரு குறிப்பிட்ட தொகுதிக்கும் சேவை செய்கிறது; எனவே நீங்கள் எங்கே கூச்ச உணர்வையோ, மரத்துப்போதலையோ, பலவீனத்தையோ உணர்கிறீர்கள் என்பது எந்த நரம்பு நெருக்கப்படுகிறது என்பதைப் பொறுத்தது. வட்டுப் பொருள், நரம்பை எரிச்சலடையச் செய்யும் அழற்சி வேதிப்பொருட்களையும் வெளியிடுகிறது; வட்டு எதையும் தொடாத இடத்தில் கூடக் கால் வலி எரிவது போலவோ வலிப்பது போலவோ இருப்பதற்கு இதுவே காரணம்.

இந்த வட்டு விலகல்களில் பெரும்பாலானவை முதுகின் கீழ்ப்பகுதியில், உங்கள் வால் எலும்புக்குச் சற்று மேலே உள்ள இரண்டு வட்டுகளிலேயே ஏற்படுகின்றன; 30 முதல் 50 வயதுக்கு இடைப்பட்டவர்களிடமே இவை மிகப் பொதுவானவை. நல்ல செய்தி என்னவென்றால், உங்கள் உடலே பெரும்பாலும் இதைச் சமாளித்துவிடுகிறது. வேதிப்பொருட்கள் அடங்குகின்றன; வெளியே தள்ளப்பட்ட பொருள் காலப்போக்கில் சுருங்கிவிடும். அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் சமாளிக்கும் பெரும்பாலானவர்களுக்கு, வட்டு விலகல் தானாகவே குறைகிறது.

இதற்கு நாங்கள் என்ன செய்ய முடியும்

இந்த நிலை உள்ள பெரும்பாலானவர்களுக்கு அறுவை சிகிச்சை தேவையில்லை. கீழ் முதுகு வலிக்குச் சிகிச்சை நாடுபவர்களில் பாதிக்கும் மேற்பட்டோர் 1 வாரத்துக்குள் குணமடைகிறார்கள்; 90% பேர் 1 முதல் 3 மாதங்களுக்குள் குணமடைகிறார்கள். செயலூக்கத்துடன் இருப்பது, நீங்கள் எப்படி அசைகிறீர்கள், எப்படித் தூக்குகிறீர்கள் என்பதைச் சரிசெய்வது, வலிமையை வளர்த்து நரம்பின் மீதான அழுத்தத்தைக் குறைக்க இயன்முறை சிகிச்சை ஆகியவற்றுடனே நாங்கள் பொதுவாகத் தொடங்குகிறோம். உங்கள் உடல் வட்டைச் சமாளிக்கும்போது, NSAID போன்ற அழற்சி எதிர்ப்பு மாத்திரைகள் வலியைத் தணிக்கலாம். வலிமையான வலி நிவாரணிகளைக் குறைந்தபட்சமாக வைத்திருப்பதே எங்கள் நோக்கம். 6 முதல் 12 வாரங்களுக்குப் பிறகும் உங்கள் அறிகுறிகள் தணியவில்லை என்றால், திட்டத்தை உங்களுடன் மீண்டும் பரிசீலிக்கிறோம்.

மாத்திரைகளும் இயன்முறை சிகிச்சையும் போதவில்லை என்றால், பாதிக்கப்பட்ட நரம்புக்கு அருகில் ஸ்டீராய்டு ஊசி போடுவது உதவலாம். நரம்பு வேரைச் சுற்றியுள்ள அழற்சியைக் குறைப்பதன் மூலம் இது செயல்படுகிறது. இது குறுகிய கால நிவாரணத்தைத் தரலாம் — பெரும்பாலும் சுமார் 1 மாதம் வரை — என்றாலும், பிரச்சினையின் நீண்டகாலப் போக்கை இது மாற்றுவதில்லை. மீண்டும் போடப்படும் ஊசி, முதல் ஊசியை விடக் குறைவாகவே உதவ வாய்ப்புள்ளது. இந்த ஊசிகளை நாங்கள் சிக்கனமாகப் பயன்படுத்துகிறோம்; இயன்முறை சிகிச்சைக்குப் பதிலாக அல்ல, அதனுடன் சேர்த்தே பயன்படுத்துகிறோம்.

மேற்சொன்னவற்றை நியாயமான அளவு முயற்சித்த பிறகும் வலி தணியாதபோது, அல்லது மோசமாகிக்கொண்டிருக்கும் பலவீனமோ பிற நரம்புப் பிரச்சினைகளோ இருக்கும்போது, அறுவை சிகிச்சை பரிசீலனைக்கு வருகிறது. இதை ஸ்கேன்கள் மட்டுமே ஒருபோதும் தீர்மானிப்பதில்லை. பொதுவான அறுவை சிகிச்சை வட்டு அகற்றல் (discectomy); அதில், நரம்பின் மீது அழுத்தம் வட்டுத் துண்டு ஒரு சிறிய வெட்டின் வழியாக அகற்றப்படுகிறது. முதலில் அறுவை சிகிச்சை அல்லாத சிகிச்சைக்காகச் சில வாரங்கள் காத்திருப்பது, அறுவை சிகிச்சை பலனளிக்கும் வாய்ப்பைக் குறைப்பதில்லை. எந்த முடிவும் எடுக்கப்படும் முன், நன்மைகளையும் அபாயங்களையும் உங்களுடன் பேசுவோம்; அந்த உரையாடலுக்கு ஒரு குடும்ப உறுப்பினரையோ நண்பரையோ நீங்கள் அழைத்து வரலாம்.

என்ன எதிர்பார்க்கலாம்

பெரும்பாலானவர்களுக்கு, இந்த நிலை காலப்போக்கில் தணிந்துவிடுகிறது. வெளியே தள்ளப்பட்ட வட்டுப் பொருளை உங்கள் உடலே சுருக்க முடியும்; அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் சமாளிக்கும் பெரும்பாலானவர்களுக்கு அது அப்படியே நடக்கிறது. பல வட்டு விலகல்கள் நான்கு முதல் எட்டு ஆண்டுகளில் மிகக் குறைவாகவே மாறுகின்றன. அந்தக் காலத்தில் சிலருக்கு வந்து போகும் முதுகு வலி தொடர்ந்து இருக்கும்; ஆனால் அது பெரும்பாலும் சமாளிக்கக்கூடியதாகவே இருக்கும்.

உங்களுக்கு அறுவை சிகிச்சை தேவைப்பட்டாலும், எளிய சிகிச்சைகளை முதலில் முயற்சிக்கும்போது அது பொதுவாக 6 முதல் 12 வாரங்கள் வரை காத்திருக்கலாம். காத்திருப்பது அறுவை சிகிச்சை பலனளிக்கும் வாய்ப்பைக் குறைப்பதில்லை. அறுவை சிகிச்சையின் முக்கியப் பலன்கள் ஆரம்பத்திலேயே, முதல் ஆண்டிலேயே வருகின்றன; அறுவை சிகிச்சைக்கும் அறுவை சிகிச்சை அல்லாத கவனிப்புக்கும் இடையிலான வேறுபாடு காலப்போக்கில் குறுகிவிடுகிறது. வட்டு அறுவை சிகிச்சையின் நல்ல பலன்கள் 46% முதல் 97% வரை வேறுபடுகின்றன; நுட்பத்தின் விவரங்களை விட, அறுவை சிகிச்சைக்குச் சரியான நோயாளியைத் தேர்ந்தெடுப்பதையே இது பெரிதும் சார்ந்துள்ளது.

அறுவை சிகிச்சை எல்லாவற்றுக்குமான தீர்வு அல்ல; அதை நேர்மையாகச் சொல்வதே சரி. மிகப் பொதுவான பின்னடைவு, அதே இடத்தில் ஏற்படும் புதிய வட்டு விலகல்; இது நோயாளிகளில் 3% முதல் 7% பேருக்கு நிகழ்கிறது. முதல் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிந்தைய ஐந்து ஆண்டுகளுக்குள் சுமார் 7% பேருக்கு மற்றொரு வட்டு அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படுகிறது. அது உங்களுக்கு நிகழ்ந்தால், முதல் முறை அறுவை சிகிச்சை செய்துகொள்பவரை விட நீங்கள் மோசமான நிலையில் இல்லை; இருப்பினும் முன்பை விட அதிக முதுகு வலியை நீங்கள் கவனிக்கலாம். மீண்டும் செய்யப்படும் அறுவை சிகிச்சையும் உதவ முடியும்; ஆனால் திருப்திகரமான பலனுக்கான வாய்ப்பு ஒவ்வொரு முறையும் குறைகிறது, சிக்கல்கள் முதல் முறையை விட மூன்று முதல் ஐந்து மடங்கு அதிகமாக இருக்கின்றன.

எந்த வட்டு அறுவை சிகிச்சையுடனும் சில அபாயங்கள் வருகின்றன. தொற்று, நரம்புகளைச் சுற்றியுள்ள மெல்லிய சவ்வில் ஏற்படும் கிழிவு, நரம்புக் காயம், மற்றும் நுரையீரலில் இரத்தக் கட்டி அல்லது சிறுநீர்ப்பை மற்றும் குடல் செயல்பாட்டைக் கட்டுப்படுத்தும் நரம்புகளின் மீதான அழுத்தம் போன்ற அரிதான பிரச்சினைகள் இவற்றில் அடங்கும். எந்த முடிவும் எடுக்கப்படும் முன், இவை ஒவ்வொன்றையும் உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் உங்களுடன் பேசுவார்.

நிஜமான சித்திரம் இதுதான்: அறுவை சிகிச்சை செய்துகொண்டாலும் செய்துகொள்ளாவிட்டாலும், பெரும்பாலானவர்கள் முன்னேறுகிறார்கள். செயலூக்கத்துடன் இருப்பது, வலிமையான வலி நிவாரணிகளைக் குறைந்தபட்சமாக வைத்திருப்பது, உங்கள் உடலுக்கு நியாயமான அளவு காலம் தருவது ஆகிய அனைத்தும் உதவுகின்றன. அப்படியிருந்தும் வலியோ பலவீனமோ மோசமாகிக்கொண்டே இருந்தால், அறுவை சிகிச்சை ஒரு உறுதியான வழியாகவே இருக்கிறது.

எப்போது மருத்துவரைப் பார்க்க வேண்டும்

வட்டு விலகலால் ஏற்படும் பெரும்பாலான முதுகு வலியும் கால் வலியும் காலப்போக்கில், ஓய்வோடும் எளிய சிகிச்சையோடும் தணிந்துவிடுகின்றன. ஆனால் சில அறிகுறிகள், நீங்கள் தாமதிக்காமல் விரைவில் பரிசோதிக்கப்பட வேண்டும் என்பதைக் குறிக்கின்றன.

திடீரென உங்கள் சிறுநீர்ப்பை அல்லது குடலியக்கக் கட்டுப்பாட்டை இழந்தால், அல்லது மலத்துவாரத்தைச் சுற்றியோ இரண்டு கால்களிலுமோ மரத்துப்போதல் ஏற்பட்டால், உடனடியாக அவசர சிகிச்சைப் பிரிவுக்குச் செல்லுங்கள். இவை உங்கள் முதுகுத்தண்டின் அடிப்பகுதியில் உள்ள அனைத்து நரம்புகளின் மீதும் அழுத்தம் இருப்பதற்கான அறிகுறிகளாக இருக்கலாம்; இதற்கு அதே நாளில் மதிப்பீடு தேவை.

உங்கள் கால் வலி கடுமையாக இருந்தால், மோசமாகிக்கொண்டிருந்தால், அல்லது உங்களைத் தூங்கவோ வேலை செய்யவோ விடாமல் தடுத்தால் உங்கள் பொது மருத்துவரைப் பாருங்கள். எளிய சிகிச்சையை 6 முதல் 12 வாரங்கள் செய்த பிறகும் வலி தணியவில்லை என்றால், அல்லது உங்கள் பாதத்தையோ கால் விரல்களையோ தூக்குவதில் சிரமம் அல்லது ஒரு கால் மற்றதை விட நிலையற்றதாக உணர்வது போன்ற புதிய பலவீனத்தை நீங்கள் கவனித்தால், நிபுணர் பரிசோதனையைக் கேளுங்கள்.

நீங்கள் ஏற்கெனவே வட்டு அறுவை சிகிச்சை செய்துகொண்டிருந்து, அதே போன்ற வலி திரும்பினால், உங்கள் பொது மருத்துவரை மீண்டும் பாருங்கள். அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு திரும்பி வரும் வலி, அதே இடத்தில் வட்டு மீண்டும் விலகியிருப்பதைக் குறிக்கலாம்.