

சியாட்டிகா (sciatica)

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

நீங்கள் உணர்வது

சியாட்டிகா (sciatica) என்பது, உங்கள் கீழ் முதுகிலிருந்து ஒரு காலுக்குள் இறங்கிச் செல்லும் வலி. இது பொதுவாக ஒரு காலைப் பாதிக்கிறது; இருப்பினும் சில நேரங்களில் இரண்டு கால்களுமே வலிக்கும், ஒன்றில் வலி அதிகமாக இருக்கும். அரிதாக, வலி ஒரு காலிலிருந்து மறு காலுக்கு மாறவும் செய்யலாம். பெரும்பாலானவர்களுக்குக் கீழ் முதுகிலேயே ஒரு மந்தமான, வலிக்கும் உணர்வும் இருக்கும். கால் வலியுடன் சேர்ந்து முதுகுவலியும் இருப்பதே வழக்கமான வடிவம்; முதுகுவலியே இல்லாமல் கால் வலி மட்டும் இருப்பது அரிது.

முதுகுவலி பெரும்பாலும் குனிவதாலோ பொருட்களைத் தூக்குவதாலோ ஏற்படும் இழுவிசைக்குப் பிறகே தொடங்குகிறது. கடையிலிருந்து வாங்கிய பொருட்களைத் தூக்குவது, தாழ்வான நாற்காலியிலிருந்து எழுவது, அல்லது குளியல் தொட்டிக்கு மேல் குனிவது போன்று நீங்கள் உங்கள் முதுகைப் பயன்படுத்தும்போது அது மோசமாகும் தன்மை கொண்டது. ஓய்வெடுப்பது, குறைந்தபட்சம் ஓரளவுக்காவது அதைத் தணிக்கிறது. வலியின் முதல் தாக்குதலின்போது, அது இடைவிடாமல் நீடிப்பதைவிட வந்து போய்க்கொண்டே இருப்பதே வழக்கம்.

கால் வலி கூர்மையாகவோ எரிவது போலவோ இருக்கலாம்; அது முழங்காலுக்குக் கீழேயும் பரவலாம். உங்கள் பாதத்தில் ஊசி குத்துவது போன்ற உணர்வையோ மரத்துப்போதலையோ நீங்கள் கவனிக்கலாம். கால் வலி எவ்வளவு வலுவாக உணரப்படுகிறது என்பது, நரம்பு எந்த அளவுக்கு அழுத்தப்படுகிறது என்பதைச் சொல்வதில்லை. சிலருக்கு இரவிலோ, காலையில் முதன்முதலில் எழும்போதோ வலி அதிகரிக்கிறது. குனிய வேண்டிய, நீண்ட நேரம் உட்கார வேண்டிய, அல்லது சுமைகளைத் தூக்க வேண்டிய அன்றாடப் பணிகளைச் சமாளிப்பது கடினமாகலாம்.

இவற்றில் ஏதேனும் உங்கள் சொந்த அனுபவத்தைப் போலத் தோன்றினால், வலி எப்போது தொடங்கியது, எவை அதை மேம்படுத்துகின்றன அல்லது மோசமாக்குகின்றன, உங்கள் காலின் எந்தெந்தப் பகுதிகள் பாதிக்கப்பட்டுள்ளன என்பதை எழுதி வைத்துக்கொள்வது

நல்லது. அந்தக் குறிப்புகளை உங்கள் சந்திப்புக்குக் கொண்டு வாருங்கள். வேறு பல நிலைகளும் இதே போன்ற அறிகுறிகளை ஏற்படுத்த முடியும் என்பதால், உங்கள் காலுக்குச் செல்லும் நரம்புதான் வலிக்கான மூலமா என்பதைக் கண்டறிய அவை உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணருக்கு உதவும்.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உங்கள் முதுகுத்தண்டு என்பது ஒன்றன் மேல் ஒன்றாக அடுக்கப்பட்ட எலும்புகளின் தொகுப்பு; ஒவ்வொரு இரண்டு எலும்புகளுக்கும் இடையில் ஒரு மெத்தை உள்ளது. அந்த மெத்தை வட்டு (disc) எனப்படுகிறது. அதை ஒரு ஜாம் நிரப்பிய டோனட்டாக நினைத்துக்கொள்ளுங்கள்: மென்மையான, ஜெல்லி போன்ற ஒரு மையப்பகுதி, வலுவான வெளிவளையத்தால் சுற்றி மூடப்பட்டிருக்கும். வட்டு ஓர் அதிர்வுத் தாங்கியைப் போலச் செயல்பட்டு, அன்றாட வாழ்வின் சுமைகளை உள்வாங்கி, உங்கள் முதுகு வளைய அனுமதிக்கிறது.

ஒரு வட்டின் மென்மையான மையப்பகுதி வெளிவளையத்தைத் தாண்டித் தள்ளிக்கொண்டு வந்து ஒரு நரம்பை அழுத்தும்போது சியாட்டிகா ஏற்படுகிறது. உங்கள் கால்களுக்கு இறங்கிச் செல்லும் நரம்புகள் உங்கள் கீழ் முதுகிலேயே முதுகுத்தண்டை விட்டு வெளியேறுகின்றன; எனவே அங்கே ஏற்படும் ஒரு புடைப்பு அவற்றில் ஒன்றை எரிச்சலடையச் செய்யலாம். நரம்பு அழுத்தப்படும் இடத்தில் அது வீங்கவும் செய்கிறது. அந்த வீக்கம், சியாட்டிகா எவ்வளவு கடுமையாக உணரப்படுகிறது என்பதோடு நெருக்கமாகத் தொடர்புடையது.

நீங்கள் இப்போதுதான் படித்த அறிகுறிகளை இது விளக்குகிறது. வலிக்கும் முதுகுவலி, இழுபட்ட வட்டிலிருந்தே வருகிறது. கால் வலி, ஊசி குத்துவது போன்ற உணர்வு அல்லது மரத்துப்போதல் ஆகியவை எரிச்சலடைந்த நரம்பிலிருந்து வருகின்றன; அது எந்த நரம்பை அழுத்துகிறது என்பதே உங்கள் காலின் எந்தப் பகுதிகள் பாதிக்கப்படுகின்றன என்பதைத் தீர்மானிக்கிறது. நரம்பைச் சுற்றியுள்ள வீக்கம் தணிவதால் ஓய்வு உதவுகிறது. புடைப்பு எவ்வளவு பெரியது என்பதற்கும் உங்கள் கால் எவ்வளவு வலிக்கிறது என்பதற்கும் தொடர்பு இல்லை; அதனால்தான் சிறியதாகத் தெரியும் ஒரு பிரச்சினையும் கடுமையான வலியை ஏற்படுத்த முடியும்.

பெரும்பாலானவர்களுக்கு இது காலப்போக்கிலும் எளிய கவனிப்பிலும் தணிந்துவிடுகிறது. வலி 4 முதல் 12 மாதங்கள்வரை நீடித்திருந்தால், நரம்பை அழுத்தும் வட்டின் பகுதியை அகற்றும் அறுவை சிகிச்சை, அறுவை சிகிச்சை அல்லாத சிகிச்சையை மட்டும் செய்வதைவிட வலியை அதிகமாகக் குறைக்க முடியும். எரிச்சலடைந்த நரம்புக்கு அருகில் மருந்து செலுத்தப்படும் நரம்பு வேர் ஊசியும் (nerve-root injection), சியாட்டிகா திரும்பத் திரும்ப வரும்போதோ காரணத்தைத் துல்லியமாகக் கண்டறிவது கடினமாக இருக்கும்போதோ உதவ முடியும்.

இதற்கு நாங்கள் என்ன செய்ய முடியும்

சியாட்டிக் வலிக்கு MRI ஸ்கேனே வழக்கமான தேர்வு; ஏனெனில் அது வட்டுகளையும், நரம்புகளையும், நரம்புகள் வெளியேறும் துளைகளையும் தெளிவாகக் காட்டுகிறது.

பெரும்பாலான சியாட்டிகா அறுவை சிகிச்சை இல்லாமலேயே தணிந்துவிடுகிறது. என்ன நடக்கிறது என்பதை உங்கள் GP விளக்கவும், உங்கள் வலி மருந்தை மறுஆய்வு செய்யவும், நீங்கள் சுறுசுறுப்பாக இருந்து வேலையைத் தொடரவும் ஊக்குவிக்க முடியும். இந்தக் கவனிப்பின் மையப் பகுதி இயன்முறை சிகிச்சை. அது கல்வியுடன் நீட்சிப் பயிற்சிகள், வலிமைப் பயிற்சிகள் மற்றும் உடற்தகுதிப் பயிற்சிகளை இணைக்கிறது; நரம்பு தணியும்வரை உங்களை அசைவில் வைத்திருப்பதே அதன் நோக்கம். ஒரு வழக்கமான சிகிச்சைத் திட்டம், முதல் 3 மாதங்களில் 9 அமர்வுகள்வரை அனுமதிக்கிறது; அத்துடன் நான்காவது, ஐந்தாவது மற்றும் ஆறாவது மாதங்களில் மூன்று கூடுதல் வலுவூட்டல் அமர்வுகளும் உண்டு. சிலர் இயன்முறை சிகிச்சையுடன் சேர்த்து, அறுவை சிகிச்சை அல்லாத முதுகுத்தண்டு அழுத்த நீக்கத்தையும் (spinal decompression) முயற்சிக்கிறார்கள். இது முதுகுத்தண்டை மெதுவாக நீட்டுகிறது; 4 வாரச் சிகிச்சைக்குப் பிறகு குறைவான வலியுடனும் வட்டின் உயரம் அதிகரிப்பதுடனும் இது தொடர்புபடுத்தப்பட்டுள்ளது.

உங்கள் உடல் குணமடையும் காலத்தில் சுறுசுறுப்பாக இருக்க மருந்துகள் உதவ முடியும். நீங்கள் வசதியாக அசைந்து நடமாடும் வகையில், அழற்சி எதிர்ப்பு மருந்துகள் உள்ளிட்ட உங்கள் வலி மருந்துகளை உங்கள் GP மறுஆய்வு செய்து சரிசெய்யலாம். சியாட்டிகாவுக்குச் சில நேரங்களில் ஊசி மருந்துகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. நரம்பு வேர் ஊசி, எரிச்சலடைந்த நரம்புக்கு அருகில் மருந்தைச் செலுத்துகிறது; சியாட்டிகா திரும்பத் திரும்ப வரும்போதோ காரணத்தைத் துல்லியமாகக் கண்டறிவது கடினமாக இருக்கும்போதோ அது உதவ முடியும். உங்களுடைய சொந்த இரத்தத்திலிருந்து தயாரிக்கப்படும் ஒரு கலவையைப் பயன்படுத்தும் தட்டணுச் செறிவூட்டப்பட்ட பிளாஸ்மா (platelet-rich plasma) எபிபிரல் ஊசி, ஒரே ஒரு மட்டத்தில் மட்டும் வட்டுப் பிரச்சினை இருக்கும்போது ஒரு தேர்வாக இருக்கிறது. உங்கள் கீழ் முதுகில் உள்ள நரம்புகளைச் சுற்றியுள்ள இடைவெளியில் செலுத்தப்படும் கார்ட்டிசோன் (cortisone) ஊசிகள், முதல் சில வாரங்களில் ஏற்படும் கடுமையான சியாட்டிகாவுக்கு மற்றொரு தேர்வு.

அறுவை சிகிச்சை அல்லாத கவனிப்பு போதுமான நிவாரணத்தைத் தராதபோது அறுவை சிகிச்சை பரிசீலிக்கப்படுகிறது. அழுத்தப்பட்ட நரம்பிலிருந்து வரும், தொடர்ந்து நீடிக்கும் அல்லது திரும்பத் திரும்ப வரும், உங்கள் அன்றாட வாழ்க்கையைக் கட்டுப்படுத்தும், மேலும் மரத்துப்போதல் அல்லது பலவீனம் போன்ற நரம்புப் பாதிப்பின் அறிகுறிகளுடன் வரும் வலியையே நாங்கள் தேடுகிறோம். ஒரு வட்டு நரம்பை அழுத்தும் நிலையில், அதை அழுத்திக்கொண்டிருக்கும் வட்டின் பகுதியை அறுவை சிகிச்சை அகற்றுகிறது. முதுகுத்தண்டிக் குறுக்கத்துக்கோ நழுவின முதுகெலும்புக்கோ, அறுவை சிகிச்சையில் நரம்பை விடுவிப்பதும், சில சமயங்களில் முதுகுத்தண்டு நிலையாக இருக்கும்பொருட்டு இரண்டு எலும்புகளை ஒன்றாக இணைப்பதும் அடங்கலாம். அறுவை சிகிச்சை உங்களுக்குப் பொருத்தமானதா என்பதைப் பேசி விவாதித்து, இணைந்து முடிவு செய்வோம்.

என்ன எதிர்பார்க்கலாம்

பெரும்பாலானவர்களுக்கு, சியாட்டிகா காலப்போக்கிலும் எளிய கவனிப்பிலும் தணிந்துவிடுகிறது. ஆரம்ப வாரங்களில் வலி இடைவிடாமல் நீடிப்பதைவிட வந்து போய்க்கொண்டே இருப்பதே பெரும்பாலும் வழக்கம். அது எவ்வளவு காலம் நீடிக்கும் என்பது ஒருவருக்கு ஒருவர் மிகவும் வேறுபடுகிறது; ஒரு குறிப்பிட்ட நபருக்கான சரியான கால அட்டவணையை முன்கூட்டியே சொல்வது நிபுணர்களுக்குக் கூடக் கடினம்.

வலி 4 முதல் 12 மாதங்கள்வரை நீடித்திருந்தால், நரம்பை அழுத்தும் வட்டின் பகுதியை அகற்றும் அறுவை சிகிச்சை, அறுவை சிகிச்சை அல்லாத சிகிச்சையை மட்டும் செய்வதைவிட வலியை அதிகமாகக் குறைக்க முடியும். சியாட்டிகா நீண்டகாலமாக நீடித்து, மற்ற சிகிச்சைகள் பலனளிக்காதபோதும் அறுவை சிகிச்சை உதவ முடியும். வட்டுப் பிரச்சினைக்கு அறுவை சிகிச்சை செய்துகொண்ட பிறகு, பெரும்பாலானவர்கள் உண்மையான முன்னேற்றத்தைத் தெரிவிக்கிறார்கள். ஒரு நோயாளிகள் குழுவில், அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு 82% பேருக்குக் கால் வலி இல்லாமல் போனது; 13% பேருக்கு அவ்வப்போது மட்டுமே வலி இருந்தது. இருப்பினும் அனைவருக்கும் முழு நிவாரணம் கிடைப்பதில்லை; சிலருக்கு முதல் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு ஐந்து ஆண்டுகளுக்குள் அதே வட்டுக்கு மற்றொரு அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படுகிறது.

சிகிச்சை இல்லாமல் விட்டால், ஏற்கெனவே பல மாதங்களாக நீடித்துவரும் சியாட்டிகா தானாக மறைந்துவிடுவதைவிடத் தொடர்ந்து நீடிக்கும் தன்மை கொண்டது. இளைய வயதினருக்கு நிலைமை பொதுவாகச் சிறப்பாகவே இருக்கிறது. பதின்ம வயதினரிடமும் இளம் பெரியவர்களிடமும், கிட்டத்தட்ட எல்லா வட்டுப் பிரச்சினைகளும் அறுவை சிகிச்சை அல்லாத கவனிப்பிலேயே குணமடைகின்றன; இந்த வயதினருக்கு அறுவை சிகிச்சையும் குறுகிய காலத்திலும் நீண்ட காலத்திலும் முன்னேற்றத்துக்கு வழிவகுக்கிறது.

மீட்சி பொதுவாகத் திடீரென நிகழ்வதில்லை; படிப்படியாகவே நிகழ்கிறது. முதலில் கால் வலி தணியும் என எதிர்பார்க்கலாம்; இருப்பினும் சிறிது வலியோ அவ்வப்போது ஏற்படும் கூச்ச உணர்வோ நீடிக்கலாம். நரம்பு தணியும் காலத்தில், சுறுசுறுப்பாக இருப்பதும் முடிந்த அளவுக்கு உங்கள் வழக்கமான அன்றாட நடைமுறையைத் தொடர்வதும் உதவுகிறது. உங்கள் வலி திடீரெனப் பெரிதும் மோசமானாலோ, கடுமையாகித் தணியாமல் இருந்தாலோ, அதை உடனடியாகப் பரிசோதித்துக்கொள்வது நல்லது; ஏனெனில் அது வேறு ஏதோ ஒன்று நடப்பதைக் குறிக்கலாம்.

சில விஷயங்களை ஸ்கேன் படங்களை வைத்து மட்டும் முன்கூட்டியே சொல்வது கடினம். MRI-இல் தெரிவது, உங்கள் முதுகுவலி எவ்வளவு காலம் நீடிக்கும் என்பதையோ, அது ஏற்படவே செய்யுமா என்பதையோ நம்பகமாகச் சொல்வதில்லை. உங்கள் ஒட்டுமொத்த உடல்நலமும் முக்கியம்; எனவே உங்களுக்கு எது உதவக்கூடும் என்பதைத் தீர்மானிக்கும்போது, உங்கள் முதுகுத்தண்டை மட்டுமல்ல, முழுச் சித்திரத்தையும் உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் கவனத்தில் கொள்வார்.

எப்போது மருத்துவரைப் பார்க்க வேண்டும்

பெரும்பாலான சியாட்டிகா காலப்போக்கிலும் எளிய கவனிப்பிலும் தணிந்துவிடுகிறது; எனவே வழக்கமான அறிகுறிகளுக்கு GP-யைச் சந்திப்பதே சரியான முதல் படி. உங்கள் வலி சில வாரங்களுக்கு மேல் நீடித்தால், ஓய்வெடுத்தும் தணியவில்லை என்றால், அல்லது அது உங்கள் தூக்கத்தையோ வேலையையோ தடுத்தால், உங்கள் GP-யைப் பாருங்கள். உங்கள் கால் வலி திரும்பத் திரும்ப வந்தால், உங்கள் பாதத்தில் புதிதாக மரத்துப்போதலோ ஊசி குத்துவது போன்ற உணர்வோ இருந்தால், அல்லது ஒரு கால் மறு காலைவிடப் பலவீனமாகிக்கொண்டிருந்தால், நிபுணர் மதிப்பாய்வைக் கேளுங்கள்.

உங்கள் சிறுநீர்ப்பை அல்லது குடலியக்கக் கட்டுப்பாட்டை இழந்தால், உங்கள் இடுக்குப் பகுதியையோ மலவாய்ப் பகுதியையோ சுற்றி மரத்துப்போனால், அல்லது இரண்டு கால்களுமே பலவீனமாகவோ கனமாகவோ மாறினால், உடனடியாக அவசர சிகிச்சைப் பிரிவுக்குச் செல்லுங்கள். இவை கௌடா ஈக்வைனா நோய்க்குறியின் (cauda equina syndrome) அறிகுறிகளாக இருக்கலாம்; அதில் முதுகுத்தண்டின் அடிப்பகுதியில் உள்ள நரம்புக் கற்றை அழுத்தப்படுகிறது. அதற்கு அதே நாளில் மதிப்பீடு தேவை; ஏனெனில் அந்த நரம்புகள் மீது அழுத்தம் தொடர்ந்து இருந்தால் அது நீடித்த பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்தலாம் — சிலருக்குப் பிற்பாடும் தொடரும் பாலியல் செயல்பாட்டு மாற்றங்கள் உட்பட.

உங்கள் வயது 50-க்கு மேல் இருந்து சியாட்டிகா ஏற்பட்டால், அதை உங்கள் GP-யிடம் தெரிவியுங்கள். அதே சந்திப்பின்போது ஷிங்கிள்ஸ் (shingles) தடுப்பூசி பற்றிக் கேட்பது நல்லது; ஏனெனில் இந்த நிலை உள்ள, உங்கள் வயதுடையவர்களுக்கு ஷிங்கிள்ஸ் அபாயம் அதிகம்.