

முதுகுத்தண்டுக்குப் பரவிய புற்றுநோய் (metastatic spinal disease)

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

நீங்கள் உணர்வது

முதுகுத்தண்டுக்குப் பரவிய புற்றுநோயால் ஏற்படும் வலி பொதுவாக நடு முதுகிலோ கீழ் முதுகிலோ தொடங்குகிறது; ஏனெனில் முதுகெலும்பு உடல் (vertebral body — ஒவ்வொரு முதுகெலும்பின் முன்பகுதியில் உள்ள எலும்புத் தொகுதி) தான் அது முதலில் தங்கும் இடம். நரம்பு சார்ந்த அறிகுறிகள் ஏதேனும் தோன்றுவதற்கு முன் பல மாதங்களாக அது படிப்படியாக அதிகரிக்கும்; இருப்பினும், பலவீனமடைந்த எலும்பு நசுங்கி ஒரு நசுக்க முறிவாக (compression fracture) மாறினால், வலி திடீரெனவும் தோன்றலாம். உங்களைத் தூக்கத்திலிருந்து எழுப்பும் இரவு வலி, அல்லது ஒரு காயம் குணமாகியிருக்க வேண்டிய நேரத்துக்கு நீண்ட காலம் கழித்தும் தொடரும் வலி — இவை இரண்டுமே தீவிரமாக எடுத்துக்கொள்ளத் தகுந்த எச்சரிக்கை அறிகுறிகள்.

நீங்கள் அசையும்போது மட்டுமல்ல, ஓய்வில் இருக்கும்போதும் வலி இருப்பதை நீங்கள் கவனிக்கலாம். படுக்கையில் எழுந்து உட்காருவது, நாற்காலியிலிருந்து எழுவது, துணி துவைக்கும் இயந்திரத்தில் துணிகளைப் போடக் குனிவது, அல்லது சமைக்கும்போது நிற்பது ஆகிய அனைத்தும் கடினமாகலாம். கட்டி நரம்புகளையோ தண்டுவடத்தையோ (spinal cord) அழுத்தினால், உங்கள் கால்களில் மரத்துப்போதல், ஊசி குத்துவது போன்ற கூச்ச உணர்வு, அல்லது பலவீனம் ஏற்படலாம்; நடையும் தள்ளாடலாம். சிறுநீர்ப்பை அல்லது குடலியக்கக் கட்டுப்பாட்டில் புதிதாகத் தோன்றும் பிரச்சினைகளுக்கு அவசர கவனம் தேவை.

சிலருக்கு இது தற்செயலாகத்தான் தெரியவருகிறது — வழக்கமான புற்றுநோய்ப் பரிசோதனைகளின் ஒரு பகுதியாகச் செய்யப்படும் எலும்பு ஸ்கேன், அவர்கள் எதையும் உணருவதற்கு முன்பே முதுகுத்தண்டில் ஒரு புள்ளியைக் கண்டறிந்துவிடும். மற்றவர்கள் புற்றுநோய் வரலாறு எதுவும் இல்லாமல் முதுகுவலியுடன் வருகிறார்கள்; காரணம் எலும்புகள் மெலிந்துபோவதா (எலும்புத் துளைநோய், osteoporosis) அல்லது வேறு ஏதாவதா

என்பதைக் கண்டறியப் பரிசோதனைகள் தேவைப்படுகின்றன. முதுகுவலியுடன் சேர்ந்து விளக்க முடியாத எடை இழப்பு இருப்பது, உங்கள் மருத்துவர்கள் ஆராய விரும்பும் மற்றொரு அறிகுறி.

எலும்புத் துளைநோயால் ஏற்பட்டதாகக் கருதப்பட்ட ஒரு நசுக்க முறிவுக்கு உங்களுக்குச் சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டும் வலி தணியவில்லை என்றால், அல்லது எலும்பு தொடர்ந்து சிதைந்துகொண்டே இருந்தால், ஒரு சிறிய ஊசி மூலமான திசுப் பரிசோதனை (needle biopsy) உள்ளிட்ட மேலதிகப் பரிசோதனைகள் உண்மையான காரணத்தைக் கண்டறிய முடியும். ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிவது முக்கியம்; ஏனெனில் தாமதம் நோயை முன்னேற விட்டு, நரம்புச் செயல்பாட்டையும் பாதிக்கச் செய்யலாம்.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உங்கள் முதுகுத்தண்டு என்பது ஒன்றன் மேல் ஒன்றாக அடுக்கப்பட்ட எலும்புகளின் தொகுப்பு; அவற்றின் பின்புறமாக ஒரு பாதுகாப்புச் சுரங்கப்பாதை ஓடுகிறது. அந்தச் சுரங்கப்பாதைக்குள், உங்கள் மூளைக்கும் உங்கள் கால்கள், சிறுநீர்ப்பை, குடல் ஆகியவற்றுக்கும் இடையே செய்திகளைக் கொண்டுசெல்லும் தண்டுவடமும் (spinal cord) நரம்புகளும் அமைந்துள்ளன. ஒவ்வொரு முதுகெலும்பின் முன்பகுதி — முதுகெலும்பு உடல் (vertebral body) எனப்படும் அந்த எலும்புத் தொகுதி — ஒரு கட்டிடத்தின் சுமை தாங்கும் தூண்களைப் போல, எடை தாங்கும் வேலையில் பெரும்பகுதியைச் செய்கிறது. புற்றுநோய் முதுகுத்தண்டுக்குப் பரவுமபோது, அது ஏறக்குறைய எப்போதும் முதலில் அந்த முன்பகுதித் தொகுதியிலேயே தங்குகிறது; எலும்பின் பின்பகுதிகளை அது பின்னரே சென்றடைகிறது.

கட்டி எலும்புக்குள் இடத்தை ஆக்கிரமிக்கும்போது, எலும்பு படிப்படியாகத் தின்னப்பட்டுப் பலவீனமடைகிறது. சிக்கல் என்னவென்றால், இது அமைதியாக நடக்கிறது: எலும்பில் 30%-க்கும் மேல் அழிக்கப்படும் வரை, சாதாரண X-கதிர் படத்தில் அது சேதமடைந்ததாகப் பொதுவாகத் தெரிவதில்லை. எனவே நீங்கள் பெரிதாக எதையும் உணர்வதற்கு முன்பே எலும்பு தனது வலிமையில் பெரும் பகுதியை இழந்திருக்கலாம். மேலே உள்ள பகுதியில் நீங்கள் படித்த வலி, அந்தப் பலவீனமடைதலின் விளைவே; எலும்பு போதுமான அளவு பலவீனமானால் அது நசுங்கிவிடலாம் — அதுவே முன்பு விவரிக்கப்பட்ட நசுக்க முறிவு.

பின்னர் கட்டியோ நசுங்கிய எலும்போ, அதன் பின்புறமுள்ள சுரங்கப்பாதைக்குள் இருக்கும் தண்டுவடத்தையோ நரம்புகளையோ அழுத்தினால், அப்போதுதான் மரத்துப்போதல், ஊசி குத்துவது போன்ற கூச்ச உணர்வு, பலவீனம், அல்லது சிறுநீர்ப்பை அல்லது குடலியக்கக் கட்டுப்பாட்டில் சிரமம் ஆகியவை தோன்றலாம். தோள்பட்டை எலும்புகளுக்கு இடையே உள்ள முதுகுத்தண்டுப் பகுதி இங்கே முக்கியமானது; ஏனெனில் தண்டுவடத்துக்கான சுரங்கப்பாதை அந்தப் பகுதியில்தான் மிகக் குறுகலாக இருக்கிறது, எனவே அழுத்தம் பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்துவதற்கு முன் மிச்சம் இருக்கும் இடம் குறைவு.

எலும்புக்கு அடிக்கடி பரவும் புற்றுநோய்களில் மார்பகம், நுரையீரல், தைராய்டு, சிறுநீரகம், குடல் மற்றும் புரோஸ்டேட் புற்றுநோய்கள் அடங்கும். கழுத்தைவிட முதுகுத்தண்டின் கீழ்ப் பகுதிகளே அடிக்கடி பாதிக்கப்படுகின்றன. பொருத்தமான இடங்களில் அறுவை சிகிச்சை உள்ளிட்ட எந்தச் சிகிச்சையின் நோக்கமும், முதுகுத்தண்டை நிலைப்படுத்துவது, நரம்புகள்

மீதான அழுத்தத்தை நீக்குவது, வலியைத் தணிப்பது ஆகியவையே — இதன் மூலம் நீங்கள் கால்களில் நின்று நடமாடிக்கொண்டும், முடிந்தவரை நீண்ட காலம் உங்கள் வாழ்க்கைத் தரத்தைத் தக்கவைத்துக்கொண்டும் இருக்க முடியும்.

இதற்கு நாங்கள் என்ன செய்ய முடியும்

சில புற்றுநோய்கள் அறுவை சிகிச்சை இல்லாத சிகிச்சைக்கு நன்றாகப் பலனளிக்கின்றன. கதிர்வீச்சுச் சிகிச்சை (radiotherapy), கீமோதெரபி அல்லது ஹார்மோன் சிகிச்சையால் சுருங்கும் வகையைச் சேர்ந்த கட்டியாக அது இருந்தால், அது மட்டுமே உங்களுக்குத் தேவைப்படலாம். வலி இருந்து, ஆனால் நரம்புகள் இன்னும் அழுத்தத்துக்கு உள்ளாகாமல், எலும்பும் நசுங்கும் நிலையில் இல்லாதபோது கதிர்வீச்சுச் சிகிச்சை பெரும்பாலும் பயன்படுத்தப்படுகிறது. லிம்போமா (lymphoma), மையலோமா (myeloma) போன்ற கட்டிகளுக்கும் இது பயன்படுத்தப்படுகிறது; தண்டுவடம் ஏற்கெனவே அழுத்தப்பட்டிருக்கும்போது கூட இவை கதிர்வீச்சுக்குப் பலனளிக்கின்றன. வலிமையான ஸ்டீராய்டு மருந்தை (steroid) குறுகிய காலத்துக்கு எடுத்துக்கொள்வது, கட்டியைச் சுற்றியுள்ள வீக்கத்தைக் குறைத்து நரம்புகள் மீதான அழுத்தத்தைத் தணிக்கலாம். மற்ற உடல்நலப் பிரச்சினைகள் அறுவை சிகிச்சையைப் பாதுகாப்பற்றதாக ஆக்கும்போதும், நேரம் குறைவாக இருக்கும்போதும், அல்லது பல முதுகெலும்புகள் பாதிக்கப்பட்டிருக்கும்போதும் கதிர்வீச்சுச் சிகிச்சையே தேர்வாக இருக்கலாம். நாங்கள் வழங்கக்கூடிய ஒரு தேர்வு சைபர்நைப் கதிர்வீச்சு அறுவை சிகிச்சை (Cyberknife radiosurgery) — இது கணினி வழிகாட்டும் ஒரு சிகிச்சை; பல சிறிய கதிர்க் கற்றைகளை வெவ்வேறு திசைகளிலிருந்து கட்டியை நோக்கிச் செலுத்துகிறது. இது வெளிநோயாளி சிகிச்சையாக ஒன்று முதல் மூன்று அமர்வுகளில் செய்யப்படுகிறது; ஏற்கெனவே கதிர்வீச்சுச் சிகிச்சை பெற்றவர்களுக்கு இது பொருத்தமாக இருக்கலாம். மற்றொன்று வெர்டிப்ரோபிளாஸ்டி (vertebroplasty) — இதில், பலவீனமடைந்த முதுகெலும்பை நிலைப்படுத்தி வலியைத் தணிக்க அதற்குள் எலும்புச் சிமென்ட் செலுத்தப்படுகிறது; எலும்பு நிலையற்றதாகி இல்லாதபோதும், நரம்புகள் அழுத்தப்படாதபோதும் இது பயன்படுத்தப்படுகிறது.

கதிர்வீச்சுச் சிகிச்சை அளித்தும் கட்டி தொடர்ந்து வளரும்போது, கட்டியிலிருந்து வரும் எலும்பு தண்டுவடத்தையோ நரம்புகளையோ அழுத்தும்போது, பலவீனமடைந்த ஒரு எலும்பு நசுங்கும் நிலையில் இருக்கும்போது அல்லது ஏற்கெனவே உடைந்திருக்கும்போது, அல்லது முதுகுத்தண்டு நிலையற்றதாகிவிட்டபோது அறுவை சிகிச்சை பரிசீலிக்கப்படுகிறது. கதிர்வீச்சுச் சிகிச்சையால் வலியோ நரம்புப் பிரச்சினைகளோ தணியாதபோதும் இது பரிசீலிக்கப்படுகிறது. மக்கள் தொடர்ந்து நடந்துகொண்டிருக்க உதவுவதில், தண்டுவடத்தின் மீதான அழுத்தத்தை நீக்கும் அறுவை சிகிச்சையைக் கதிர்வீச்சுடன் இணைப்பது, கதிர்வீச்சு மட்டுமே கொடுப்பதைவிடச் சிறப்பாகச் செயல்படுகிறது. வலியைப் போக்குவது, நரம்புகள் மீதான அழுத்தத்தை நீக்குவது, மற்றும் நீங்கள் தொடர்ந்து நடமாட முடியும் வகையில் நிலைத்தன்மையை மீண்டும் உருவாக்குவது ஆகியவையே அறுவை சிகிச்சையின் நோக்கம். இது ஒரு பகிர்ந்த முடிவு: உங்கள் உடல் எதைத் தாங்கும், நீங்கள் எதை அடைய விரும்புகிறீர்கள் என்பதை அடிப்படையாகக் கொண்டு, உங்களுடனும் உங்கள் குடும்பத்துடனும் உங்கள் புற்றுநோய் சிகிச்சைக் குழுவுடனும் சேர்ந்து எடுக்கப்படுகிறது.

என்ன எதிர்பார்க்கலாம்

முதுகுத்தண்டுக்குப் பரவிய புற்றுநோய் ஒரு தீவிரமான நிலை; சிகிச்சை பொதுவாக ஒரு பெரிய முயற்சியாக இருக்கும், உண்மையான மீட்புக் காலமும் தேவைப்படும். ஆனால் அது உங்கள் அன்றாட வாழ்க்கையில் ஓர் உண்மையான மாற்றத்தையும் ஏற்படுத்த முடியும். முதுகுத்தண்டுப் புற்றுப் பரவலுக்கான அறுவை சிகிச்சை வலியைக் குறைத்து, நீங்கள் எவ்வளவு நன்றாகச் செயல்படுகிறீர்கள் என்பதை மேம்படுத்தும்; நீங்கள் கால்களில் நின்று நடமாடிக்கொண்டும், உங்கள் வேலைகளை நீங்களே அதிகமாகச் செய்துகொண்டும் இருக்க அது உதவும். புற்றுநோய் முதுகுத்தண்டில் ஒரே ஒரு இடத்துக்கு மட்டும் பரவியிருக்கும்போது, அல்லது நரம்புகள் அழுத்தத்துக்கு உள்ளாகியிருக்கும்போது, அறுவை சிகிச்சை உங்கள் வாழ்க்கைச் சூழ்நிலைகளையும் வாழ்க்கைத் தரத்தையும் மேம்படுத்த முடியும்.

சிகிச்சையின் முதன்மை நோக்கம் புற்றுநோயைக் குணப்படுத்துவது அல்ல. முதுகுத்தண்டை நிலைப்படுத்துவது, நரம்புகள் மீதான அழுத்தத்தை நீக்குவது, வலியைத் தணிப்பது — இதன் மூலம் முடிந்தவரை நீண்ட காலம் உங்கள் வாழ்க்கைத் தரம் மேம்படுவதே அதன் நோக்கம். அறுவை சிகிச்சை உங்கள் ஆயுளை நீட்டிக்காமல் இருக்கலாம்; ஆனால் உங்களுக்குக் கிடைக்கும் காலத்தை அது பொதுவாக மிகவும் வசதியானதாகவும், அதிக நடமாட்டத்துடன் கூடியதாகவும் ஆக்குகிறது. முதுகுத்தண்டுப் புற்றுப் பரவலுக்காக ஆறுதல் நோக்கிலான (palliative) அறுவை சிகிச்சை செய்துகொள்ளும் பெரும்பாலானவர்கள், வயது எதுவாக இருந்தாலும், அதன் பிறகு தங்கள் அன்றாடச் செயல்களில் அதிகமானவற்றைச் செய்ய முடிவதைக் காண்கிறார்கள். கழுத்தில் உள்ள கட்டிகளுக்கு, அறுவை சிகிச்சை நல்ல பலன்களைத் தருகிறது; அது பெரும்பாலும் விரும்பத்தக்க சிகிச்சையாகவும் இருக்கிறது.

அறுவை சிகிச்சையால் அடைய முடிவதற்கு நேர்மையான எல்லைகள் உள்ளன. இந்த வகை அறுவை சிகிச்சையின் சிக்கல் விகிதம் மற்ற சிக்கலான முதுகுத்தண்டு அறுவை சிகிச்சைகளுக்கு இணையானது; சில நேரங்களில் அறுவை சிகிச்சையின்போதோ அதற்குப் பிறகோ ஏற்படும் பிரச்சினைகள் தீவிரமானவையாக இருக்கலாம். சில காரணிகள் நல்ல பலனுக்கு எதிராகச் செயல்படுகின்றன — கழுத்து மாற்பைச் சந்திக்கும் இடத்தில் உள்ள கட்டி, மற்றும் முதுகுத்தண்டில் அல்லது அதற்கு அப்பாலும் பரவலாகப் பரவியுள்ள புற்றுநோய் ஆகியவை இதில் அடங்கும். உங்கள் பொது உடல்நலமும் உங்களுக்கு உள்ள புற்றுநோயின் வகையும் கூட, அறுவை சிகிச்சையால் எதை அடைய முடியும் என்பதைத் தீர்மானிக்கின்றன; எதையும் பரிந்துரைப்பதற்கு முன் உங்கள் குழு இவற்றை உங்களுடன் சேர்ந்து எடைபோடும்.

முதுகுத்தண்டுக்குச் சிகிச்சை அளிக்காமல் விடுவதற்கும் அதற்கான அபாயங்கள் உண்டு. பலவீனமடைந்த ஒரு எலும்பு நசுங்கினால், அல்லது கட்டி தண்டுவடத்தைத் தொடர்ந்து அழுத்தினால், முடக்குவாதமும் சிறுநீர்ப்பை அல்லது குடலியக்கக் கட்டுப்பாட்டை இழப்பதும் தொடரலாம்; அந்தச் சேதம் தானாகச் சரியாகாமல் போகலாம். மக்கள் தொடர்ந்து நடந்துகொண்டிருக்க உதவுவதில், தண்டுவடத்தின் மீதான அழுத்தத்தை நீக்குவதைக் கதிர்வீச்சுடன் இணைக்கும் சிகிச்சை, கதிர்வீச்சு மட்டுமே கொடுப்பதைவிடச் சிறப்பாகச் செயல்படுகிறது. உங்களுக்கு முடிந்தவரை வசதியான, சுதந்திரமான காலத்தை வழங்கும்

அணுகுமுறையைத் திட்டமிட உங்கள் புற்றுநோய் சிகிச்சைக் குழுவும், உங்கள் GP-யும், உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணரும் இணைந்து செயல்படுவார்கள்.

எப்போது மருத்துவரைப் பார்க்க வேண்டும்

இது காத்திருந்து பார்க்கக்கூடிய நிலை அல்ல. உங்கள் கால்களில் புதிதாகப் பலவீனம், மரத்துப்போதல் அல்லது ஊசி குத்துவது போன்ற கூச்ச உணர்வு இருந்தால், அல்லது சிறுநீர்ப்பை அல்லது குடலியக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதில் புதிதாகச் சிரமம் ஏற்பட்டால், அதே நாளில் அவசர சிகிச்சைப் பிரிவுக்குச் செல்லுங்கள். இவை, தண்டுவடம் அழுத்தத்துக்கு உள்ளாகியிருக்கலாம் என்பதைக் குறிக்கின்றன; விரைவாகக் கவனிக்கப்படாவிட்டால் அந்தச் சேதம் நிரந்தரமாகிவிடலாம்.

உங்களுக்குப் புற்றுநோய் இருந்து, வாரங்கள் அல்லது மாதங்களாகப் படிப்படியாக அதிகரிக்கும் முதுகுவலி, இரவில் உங்களை எழுப்பும் வலி, அல்லது எந்தக் காயமும் இல்லாமல் திடீரெனத் தோன்றும் வலி ஏற்பட்டால், நிபுணர் மதிப்பாய்வைக் கேளுங்கள். உங்கள் வயது 50-க்கு மேல் இருந்தாலும், முயற்சி இல்லாமலே எடை குறைந்திருந்தாலும், அல்லது தெளிவான காரணம் இல்லாத முதுகுவலி தணியாமல் இருந்தாலும் அதைக் கேளுங்கள்.

எலும்புகள் மெலிந்ததால் ஏற்பட்டதாகக் கருதப்பட்ட ஒரு நசுக்க முறிவுக்கு உங்களுக்குச் சிகிச்சை அளிக்கப்படும் வலி மேம்படவில்லை என்றால், அல்லது எலும்பு தொடர்ந்து சிதைந்துகொண்டே இருந்தால், முதலில் உங்கள் GP-யைப் பாருங்கள். உங்கள் GP பரிசோதனைகளுக்கு ஏற்பாடு செய்து, தேவைப்பட்டால் உங்களை மேலும் பரிந்துரைக்க முடியும்.