

எலும்புப் புரை நோயால் ஏற்படும் முதுகெலும்பு முறிவு (Osteoporotic vertebral fracture)

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

நீங்கள் உணர்வது

முதுகெலும்பு (vertebra) எனப்படும், உங்கள் முதுகுத்தண்டில் உள்ள ஓர் எலும்பு மிகவும் மெலிந்து பலவீனமாகி, அன்றாட சுமையின் கீழேயே விரிசல் அடையும்போது, எலும்புப் புரை நோயால் (osteoporosis) ஏற்படும் முறிவு உண்டாகிறது. வலி பொதுவாக உங்கள் முதுகின் நடுப்பகுதியில், அல்லது நடு முதுகும் கீழ் முதுகும் சந்திக்கும் இடத்தில் இருக்கும். இது பெரும்பாலும் திடீரெனத் தொடங்குகிறது; சில சமயங்களில் குனிதல், பொருளைத் தூக்குதல் அல்லது சிறு தடுக்கல் போன்ற மிகச் சிறிய ஒன்றுக்குப் பிறகு கூட ஏற்படலாம்.

வலி பொதுவாக முதலில் கூர்மையாக இருந்து, பின்னர் மந்தமான வலியாகத் தணிகிறது. சிறிது நேரம் நின்றாலோ நடந்தாலோ, உடலை முறுக்கினாலோ, முன்னோக்கிக் குனிந்தாலோ அது மோசமாகும். படுத்திருந்து எழுந்து உட்காருவது கடினமாக இருக்கலாம்; தூக்கம் கலைந்து எழும்போதோ, சிறிது நேரம் கால்களில் நின்ற பிறகோ வலி பெரும்பாலும் அதிகரிக்கும். படுத்துக்கொள்வது அதைத் தணிக்கலாம். உங்கள் முதுகுத்தண்டின் மீது சுமை ஏற்றும் அன்றாட வேலைகள் கடினமாகின்றன: வாங்கிய பொருட்களைச் சுமந்து வருதல், தாழ்வான நாற்காலியிலிருந்து எழுந்திருத்தல், படுக்கையை ஒழுங்குபடுத்துதல், படிக்கட்டுகளில் ஏறுதல்.

முறிவு ஒரு முதுகெலும்பின் கீழ்ப்பகுதியைப் பாதித்தால், சில சமயங்களில் அது உங்கள் காலுக்கு இறங்கும் ஒரு நரம்பை எரிச்சலூட்டலாம். அதனால் அந்தக் காலில் வலி, கூச்ச உணர்வு அல்லது மரத்துப்போதல் ஏற்படலாம். சிலருக்குக் கீழ் முதுகுத் தசைகளைச் சுற்றியுள்ள வலுவான திசுப் படலத்திலும் சுளுக்கு ஏற்படுகிறது; அது வலியைக் கூட்டுகிறது.

இந்த முறிவுகள் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட முதுகெலும்புகளைப் பாதிக்கலாம்; சாதாரண எக்ஸ்-ரேயில் அவை எளிதில் கவனிக்கப்படாமல் போய்விடும். உங்களுக்கு 60 வயதுக்கு மேல் இருந்து, திடீரென முதுகுவலி வந்தால், அதைச் சரியாகப் பரிசோதித்துக்கொள்வது நல்லது.

ஒரு முறிவு ஏற்பட்டிருப்பது, உங்கள் எலும்புகள் இருக்க வேண்டியதைவிடப் பலவீனமாக உள்ளன என்பதையும் குறிக்கிறது; எனவே அடுத்த சில ஆண்டுகளுக்குள் இடுப்பு முறிவு உள்ளிட்ட மற்றொரு முறிவு ஏற்படுவதற்கு உண்மையான வாய்ப்பு உள்ளது. ஏற்கெனவே ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட முதுகெலும்பு முறிவுகள் உங்களுக்கு ஏற்பட்டிருந்தால், அந்த அபாயம் மேலும் அதிகம்.

இந்த முறிவுகளில் பெரும்பாலானவை காலப்போக்கில் தானாகவே சரியாகின்றன; அவற்றுக்கு அறுவை சிகிச்சை தேவையில்லை. வலி மருந்து எடுத்தும் உங்கள் வலி கடுமையாகவே நீடித்தால், உதவக்கூடிய சிகிச்சைகள் உள்ளன; அவற்றை அடுத்த பிரிவுகளில் விளக்குகிறோம்.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உங்கள் முதுகுத்தண்டு என்பது முதுகெலும்புகள் (vertebrae) எனப்படும் எலும்புகளின் அடுக்கு; ஒவ்வொன்றின் முன்பகுதியிலும் உங்கள் எடையைத் தாங்கும் ஒரு திடமான கட்டை உள்ளது. ஆரோக்கியமான எலும்பு என்பது உயிருள்ள சாரக்கட்டு; பழைய எலும்பு அகற்றப்பட்டுப் புதிய எலும்பு போடப்பட்டு, அது தொடர்ந்து மீண்டும் கட்டப்பட்டுக்கொண்டே இருக்கிறது. எலும்புப் புரை நோயில் அந்தச் சமநிலை தடுமாறுகிறது: எலும்பு மீண்டும் உருவாக்கப்படுவதைவிட வேகமாக அகற்றப்படுகிறது; எனவே சாரக்கட்டு மெலிந்து, மேலும் மேலும் பெரிய துளைகள் கொண்ட தேன்கூடு போலப் புரையுடையதாக மாறுகிறது.

ஒவ்வொரு முதுகெலும்பின் முன் கட்டையும், மேலே உள்ள சுவரின் எடையைத் தாங்கும் ஒரு செங்கல் போல, உங்கள் உடலின் அழுக்கச் சுமையைத் தாங்கும்படி அமைந்துள்ளது. அந்தச் செங்கல் புரையுடையதாக மாறும்போது, குனிதல் அல்லது தூக்குதல் போன்ற அன்றாட சுமைகளே அதை நசுக்கிவிடலாம். எலும்பு அமுங்கி ஆப்பு வடிவமாகிறது; எனவே முதுகெலும்பு முன்பக்கத்தில் உயரத்தை இழக்கிறது, அந்த மட்டத்தில் முதுகுத்தண்டு சற்று முன்னோக்கி வளைகிறது. அந்த நசுங்குதலே நீங்கள் உணரும் முறிவு; விரிசல் அடைந்த எலும்பிலிருந்தும், அது சுற்றியுள்ள திசுக்களின் மீது ஏற்படுத்தும் இழுவிசையிலிருந்தும் வலி வருகிறது.

நடு முதுகும் கீழ் முதுகும் சந்திக்கும் இடத்திலேயே இந்த முறிவுகள் அதிகம் நிகழ்கின்றன; ஏனெனில் உங்கள் முதுகுத்தண்டின் வளைவு விசைகளில் பெரும்பகுதியை அந்தச் சந்திப்பே தாங்குகிறது. ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட முதுகெலும்புகள் நசுங்கினால், முன்னோக்கிய வளைவு கூடிக்கொண்டே போகலாம்; அது உங்கள் முழு முதுகுத்தண்டும் சுமையைத் தாங்கும் விதத்தை மாற்றி, நீங்கள் உணரும் வலியையும் விறைப்பையும் கூட்டலாம். எலும்பு பொதுவாகச் சில வாரங்கள் முதல் சில மாதங்களுக்குள் தானாகவே ஆறிவிடும்; ஆனால் எலும்பு மெலிந்திருப்பதால், ஆறிய முதுகெலும்பு மெதுவாக மேலும் அமுங்கிக்கொண்டே இருக்கலாம். அதே பலவீனம் காரணமாக, வேறொர் இடத்தில் இன்னொரு முறிவு ஏற்படவும் வாய்ப்புள்ளது.

இந்த முதுகெலும்பு முறிவுகள் உள்ளவர்களில் சுமார் மூன்றில் ஒருவருக்கு மட்டுமே அதனால் உண்மையில் வலி ஏற்படுகிறது; அதனால்தான் அவை எளிதில் கவனிக்கப்படாமல் போகின்றன. பெரும்பாலானவை காலப்போக்கிலும், வலி மருந்து மட்டும் எடுத்துக்கொள்வதாலும் சரியாகிவிடுகின்றன. அப்படியும் உங்கள் வலி

கடுமையாகவே நீடித்தால், நசுங்கிய எலும்பை நிலைப்படுத்தி வலியைத் தணிக்கக்கூடிய சிகிச்சைகள் உள்ளன; அவற்றை அடுத்ததாக விளக்குகிறோம்.

இதற்கு நாங்கள் என்ன செய்ய முடியும்

இந்த முறிவுகளில் பெரும்பாலானவை அறுவை சிகிச்சை இல்லாமலே ஆறிவிடுகின்றன. முதல் படி, சுறுசுறுப்பாக இருப்பது. மென்மையான உடற்பயிற்சியும் அசைவும் எலும்பு ஆறுவதற்கு உதவுகின்றன, மேலும் எலும்பு இழப்பைத் தடுக்கின்றன, நீங்கள் விரும்பிச் செய்வற்றைத் தொடர்ந்து செய்ய வைக்கின்றன. இயன்முறை சிகிச்சை இதற்கு வழிகாட்டுகிறது: முறிவு சரியாகும் அதே வேளையில், உங்கள் வலிமையையும் தன்னம்பிக்கையையும் மீண்டும் கட்டியெழுப்புவதே அதன் நோக்கம். இதற்குச் சில வாரங்கள் முதல் சில மாதங்கள் வரை அவகாசம் கொடுங்கள்; ஏனெனில் அந்தக் காலத்திற்குள் எலும்பு பொதுவாகத் தானாகவே ஆறிவிடும். ஆறும்வரை உங்கள் முதுகைத் தாங்குவதற்கு ஒரு முதுகுப் பட்டை (brace) பயன்படுத்தப்படலாம். இந்தக் காலத்தில் நீங்கள் தொடர்ந்து அசைந்துகொண்டிருக்க வலி மருந்து உதவுகிறது.

இதனுடன் சேர்த்து, எலும்பையே நாங்கள் கவனித்துக்கொள்கிறோம். எலும்புப் புரை நோய்க்கான மருந்துகள் உங்கள் எலும்பை வலுப்படுத்தி, மற்றொரு முறிவு ஏற்படும் வாய்ப்பைக் குறைக்க முடியும். இந்த முறிவுகளுடன் வைட்டமின் D குறைபாடு பொதுவாகக் காணப்படுகிறது; எந்த அறுவை சிகிச்சைக்கும் முன் அதைப் பரிசோதித்துச் சரிசெய்கிறோம். இந்த எலும்பு ஆரோக்கியப் பணி முக்கியமானது: அது ஆறுவதை மேம்படுத்துகிறது, சிக்கல்களைக் குறைக்கிறது, புதிய முறிவுகளின் அபாயத்தையும் குறைக்கிறது. இது பெரும்பாலும் விடுபட்டுப் போகிறது; ஆனால் எலும்புப் புரை நோயால் ஏற்படும் எந்த முறிவுக்குப் பிறகும், மீட்சியின் இன்றியமையாத பகுதி இதுவே.

அறுவை சிகிச்சை அல்லாத கவனிப்பை முயற்சித்த பிறகும் உங்கள் வலி கடுமையாகவே இருந்தால், முதுகெலும்பு வலுவூட்டல் (vertebral augmentation) எனப்படும் ஒரு சிகிச்சையைப் பற்றி நாம் பேசலாம். இது நசுங்கிய முதுகெலும்பை எலும்புச் சிமெண்ட்டால் (bone cement) நிலைப்படுத்தும், உடலில் மிகக் குறைவாகத் தலையிடும் அறுவை சிகிச்சை. இதில் இரண்டு வகைகள் உள்ளன. வெர்டிப்ரோபிளாஸ்டியில் (vertebroplasty) சிமெண்ட் நேரடியாகச் செலுத்தப்படுகிறது. கைஃபோபிளாஸ்டியில் (kyphoplasty) முதலில் ஒரு சிறிய பல்லாணைப் பயன்படுத்தி அமுங்கிய எலும்பு உயர்த்தப்பட்டு, பின்னர் அந்த இடம் சிமெண்ட்டால் நிரப்பப்படுகிறது; இது முறிவால் ஏற்பட்ட முன்னோக்கிய வளைவையும் மேம்படுத்த முடியும். அறுவை சிகிச்சை அல்லாத கவனிப்பு போதுமான அளவு உதவாதபோது நாங்கள் விரும்பும் தேர்வு கைஃபோபிளாஸ்டியே. இந்தச் சிகிச்சைகள் பெரிய வெட்டுக்குப் பதிலாகச் சிறிய துளைகள் வழியாகவே செய்யப்படுகின்றன; இது வயதான நோயாளிகளுக்கு அபாயங்களைக் குறைவாக வைத்திருக்கிறது. சிகிச்சையின்போது சில சமயங்களில் சிமெண்ட் எலும்புக்கு வெளியே கசியலாம்; வெர்டிப்ரோபிளாஸ்டியில் இது அதிகம் நிகழ்கிறது. எனவே அதைத் தடுக்க உங்கள் முறிவுக்கு ஏற்ற உத்திகளைப் பயன்படுத்துகிறோம். இந்த அறுவை சிகிச்சைக்குத் தனிப் பக்கம் உள்ளது; அறுவை சிகிச்சை நாளில் என்ன நடக்கிறது, மீட்சியில் என்ன அடங்கும் என்பதை அது விளக்குகிறது.

என்ன எதிர்பார்க்கலாம்

பெரும்பாலானவர்களுக்கு, எலும்பு தானாகவே ஆறும்போது இந்த முறிவுகளில் ஒன்றால் ஏற்படும் வலி சில வாரங்கள் முதல் சில மாதங்களுக்குள் தணிந்துவிடுகிறது. கூர்மையான வலி பொதுவாக முதலில் குறைகிறது; மந்தமான வலி மெதுவாகவே மறைகிறது. இந்தக் காலத்தில் சுறுசுறுப்பாக இருப்பதும் உங்கள் வலிமையைத் தக்கவைப்பதும் உதவுகின்றன; நீண்ட நேர ஓய்வோ உங்கள் எலும்புகளை மேலும் பலவீனப்படுத்தி, விழுதல் மற்றும் புதிய காயங்களுக்கான வாய்ப்பை அதிகரித்து, உங்களுக்கு எதிராகவே வேலை செய்யலாம்.

வலி நன்றாகக் கட்டுக்குள் வைக்கப்பட்டால், முறிவு சரியாகும்போது உங்கள் இயல்பான செயல்களுக்குத் திரும்புவீர்கள் என்று எதிர்பார்க்கலாம். உங்கள் வலி கடுமையாக இருந்து, வலி மருந்தால் அது தணியவில்லை என்றால், எலும்பை நிலைப்படுத்தும் ஒரு சிகிச்சை அந்த வலியைக் குறைக்க முடியும்; மருந்து மட்டும் எடுத்துக்கொள்வதைவிடக் கிடைக்கும் இந்தப் பலன் முதல் ஆண்டு முழுவதும் நீடிக்கலாம். நசுங்கிய முதுகெலும்பைத் தாங்கிப் பிடித்து, அந்த மட்டத்தில் முதுகுத்தண்டு தொடர்ந்து முன்னோக்கி வளையாமல் இருக்கச் செய்வதும் இந்தச் சிகிச்சைகளின் நோக்கம்.

தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய நேர்மையான எல்லைகளும் உள்ளன. உங்கள் எலும்புகள் மெலிந்திருப்பதால், அதன் பிறகு மற்றொரு முதுகெலும்பில் புதிய முறிவு ஏற்படுவதற்கு வாய்ப்புள்ளது; நீங்கள் வயதானவராக இருந்தால், முன்பே எலும்பு முறிவுகள் ஏற்பட்டிருந்தால், அல்லது உங்கள் எலும்பு அடர்த்தி குறைவாக இருந்தால் அந்த அபாயம் அதிகம். முறிவுக்கான கவனிப்புடன் சேர்த்து எலும்புப் புரை நோய்க்கும் மருந்துகளால் சிகிச்சை அளிக்கப்படும்போது அபாயம் குறைகிறது. அமுங்கிய முதுகெலும்பு காலப்போக்கில் மெதுவாக மேலும் உயரத்தை இழப்பதையும் சிலர் காண்கிறார்கள்; இது சிகிச்சை தோல்வியடைந்ததற்கான அறிகுறி அல்ல, மெலிந்த எலும்பு நடந்துகொள்ளும் விதத்தின் ஒரு பகுதியே.

ஒரு முறிவு கவனிக்கப்படாமல் விடப்பட்டு முன்னோக்கிய வளைவு கூடிக்கொண்டே போனால் — குறிப்பாக ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட முறிவுகள் இருக்கும்போது — அந்த வடிவ மாற்றம், உங்கள் முதுகுத்தண்டு சுமையைத் தாங்கும் விதத்தைப் பாதித்துத் தொடர்ந்து பிரச்சினைகளை உண்டாக்கலாம். உங்கள் எலும்பு ஆரோக்கியத்தைக் கவனித்துக்கொள்வது, சுறுசுறுப்பாக இருப்பது, எலும்புப் புரை நோய்க்கான சிகிச்சையைத் தொடர்ந்து முழுமையாகச் செய்வது ஆகியவை நன்றாக ஆறுவதற்கும், தொடர்ந்து கால்களில் நடமாடுவதற்குமான சிறந்த வாய்ப்பை உங்களுக்குத் தருகின்றன.

எப்போது மருத்துவரைப் பார்க்க வேண்டும்

உங்களுக்கு 60 வயதுக்கு மேல் இருந்து, சிறு தடுக்கலுக்குப் பிறகோ எளிதாகக் குனிந்ததற்குப் பிறகோ கூடத் திடீரென முதுகுவலி வந்தால், உடனடியாக உங்கள் பொது மருத்துவரைப் பாருங்கள். சாதாரண எக்ஸ்-ரேயில் இந்த முறிவுகள் எளிதில் கவனிக்கப்படாமல் போய்விடும்; எனவே மேலும் ஸ்கேன்கள் தேவையா என்று கேளுங்கள். உங்கள் கால்களில் புதிதாகப் பலவீனம், மரத்துப்போதல் அல்லது கூச்ச உணர்வு ஏற்பட்டாலோ, சிறுநீர் அல்லது மலம் கழிப்பதைக் கட்டுப்படுத்துவதில் சிரமம் ஏற்பட்டாலோ,

அவசர சிகிச்சைப் பிரிவுக்குச் செல்லுங்கள். சில வாரங்களுக்குப் பிறகும் வலி மருந்து எடுத்துத் தும் உங்கள் வலி கடுமையாகவே நீடித்தால், அல்லது ஏற்கெனவே இந்த முறிவுகளில் ஒன்று உங்களுக்கு ஏற்பட்டு வலி மீண்டும் வந்தாலோ வேறொரு மட்டத்துக்கு நகர்ந்தாலோ, அல்லது உங்கள் எலும்புகள் மெலிந்திருப்பது ஏற்கெனவே தெரிந்திருந்து ஏதேனும் புதிய முதுகுவலி வந்தாலோ, ஒரு சிறப்பு மருத்துவரின் பரிசோதனையைக் கேளுங்கள்.