

ऑस्टियोपोरोसिस के कारण रीढ़ की हड्डी (वर्टिब्रा) का फ्रैक्चर

यह पृष्ठ मशीन द्वारा अनूदित है और अभी तक किसी चिकित्सक द्वारा जाँचा नहीं गया है। **अंग्रेज़ी संस्करण** ही आधिकारिक है।

आपको क्या महसूस होता है

ऑस्टियोपोरोटिक फ्रैक्चर तब होता है जब आपकी रीढ़ की एक हड्डी, जिसे वर्टिब्रा (कशेरुका) कहते हैं, इतनी पतली और कमज़ोर हो जाती है कि वह रोज़मर्रा के भार से ही चटक जाती है। दर्द आम तौर पर पीठ के बीच में होता है, या वहां जहां पीठ का बीच का हिस्सा निचली पीठ से मिलता है। यह अक्सर अचानक शुरू होता है, कभी-कभी झुकने, कुछ उठाने या हल्की-सी लड़खड़ाहट जैसी छोटी बात के बाद भी।

शुरू में दर्द आम तौर पर तेज़ होता है और फिर भारी-सा, दुखता हुआ दर्द बनकर रह जाता है। कुछ देर खड़े रहने या चलने पर, मुड़ने पर, या आगे की ओर झुकने पर यह बढ़ जाता है। लेटी हुई अवस्था से उठकर बैठना मुश्किल हो सकता है, और दर्द अक्सर सुबह उठने पर या कुछ देर पैरों पर खड़े रहने के बाद भड़क उठता है। लेटने से इसमें आराम मिल सकता है। रोज़ के वे काम मुश्किल हो जाते हैं जिनमें रीढ़ पर भार पड़ता है: सामान का थैला उठाकर ले जाना, नीची कुर्सी से उठना, बिस्तर ठीक करना या सीढ़ियां चढ़ना।

अगर फ्रैक्चर वर्टिब्रा के निचले हिस्से को प्रभावित करता है, तो कभी-कभी यह पैर में नीचे जाने वाली किसी नर्व (तंत्रिका) को परेशान (इरिटेट) कर सकता है। इससे उस पैर में दर्द, झुनझुनी या सुन्नपन हो सकता है। कुछ लोगों में निचली पीठ की मांसपेशियों को चारों ओर से लपेटने वाली ऊतक की मज़बूत परत में भी खिंचाव आ जाता है, जिससे दर्द और बढ़ जाता है।

ये फ्रैक्चर एक से ज़्यादा वर्टिब्रा में हो सकते हैं, और सादे एक्स-रे में इन्हें आसानी से नज़रअंदाज़ किया जा सकता है। अगर आपकी उम्र 60 से ज़्यादा है और आपको अचानक पीठ में दर्द हुआ है, तो इसकी ठीक से जांच कराना सही रहता है। फ्रैक्चर का मतलब यह भी है कि आपकी हड्डियां जितनी होनी चाहिए उससे कमज़ोर हैं, इसलिए अगले कुछ सालों में एक और फ्रैक्चर, जिसमें कूल्हे का फ्रैक्चर भी शामिल है, होने की असली संभावना रहती है। अगर आपको पहले ही रीढ़ के एक से ज़्यादा फ्रैक्चर हो चुके हैं, तो यह जोखिम और भी ज़्यादा होता है।

इनमें से ज़्यादातर फ्रैक्चर समय के साथ ठीक हो जाते हैं और इनके लिए सर्जरी की ज़रूरत नहीं होती। अगर दर्द निवारक दवाओं के बावजूद आपका दर्द तेज़ बना रहता है, तो कुछ प्रक्रियाएँ हैं जो मदद कर सकती हैं, जिनके बारे में हम अगले हिस्सों में बताते हैं।

असल में क्या हो रहा है

आपकी रीढ़ वर्टिब्रा नाम की हड्डियों का एक ढेर है, और हर वर्टिब्रा के आगे एक ठोस हिस्सा (ब्लॉक) होता है जो आपका वज़न उठाता है। स्वस्थ हड्डी एक जीवित ढाँचे की तरह होती है, जो लगातार नई बनती रहती है: पुरानी हड्डी हटती जाती है और नई हड्डी बनती जाती है।

ऑस्टियोपोरोसिस (हड्डियों का कमज़ोर और भुरभुरा होना) में यह संतुलन बिगड़ जाता है: हड्डी जितनी तेज़ी से बनती है उससे ज़्यादा तेज़ी से हटती है, इसलिए ढांचा पतला और छिद्रों से भरा हो जाता है, जैसे मधुमक्खी का छत्ता जिसके छेद बड़े और बड़े होते जा रहे हों।

हर वर्टिब्रा का आगे वाला हिस्सा आपके शरीर के दबाव वाले भार को सहने के लिए बना है, कुछ वैसे ही जैसे एक ईंट अपने ऊपर की दीवार का वज़न उठाती है। जब वह ईंट छिद्रों से भर जाती है, तो झुकने या कुछ उठाने जैसे रोज़मर्रा के भार भी उसे कुचल सकते हैं। हड्डी दबकर पच्चर (वेज) के आकार की हो जाती है, जिससे वर्टिब्रा की आगे की ऊंचाई कम हो जाती है और उस स्तर पर रीढ़ थोड़ी आगे की ओर झुक जाती है। यही कुचलना वह फ्रैक्चर है जिसे आप महसूस कर रहे हैं, और दर्द खुद चटकी हुई हड्डी से और उसके आसपास के ऊतकों पर पड़ने वाले खिंचाव से आता है।

ये फ्रैक्चर सबसे ज़्यादा वहां होते हैं जहां पीठ का बीच का हिस्सा निचली पीठ से मिलता है, क्योंकि रीढ़ में झुकने वाली ताकतों का ज़्यादा हिस्सा यही जगह सहती है। अगर एक से ज़्यादा वर्टिब्रा कुचल जाएं, तो आगे का झुकाव बढ़ता जा सकता है, जिससे आपकी पूरी रीढ़ के भार उठाने का तरीका बदल जाता है और आपको महसूस होने वाला दर्द और जकड़न बढ़ सकते हैं। हड्डी आम तौर पर कुछ सप्ताह से कुछ महीनों में अपने आप जुड़ जाती है, लेकिन हड्डी पतली होने के कारण, जुड़ा हुआ वर्टिब्रा धीरे-धीरे और दबता रह सकता है, और उसी कमज़ोरी के कारण कहीं और एक नया फ्रैक्चर भी हो सकता है।

रीढ़ के इन फ्रैक्चर वाले लोगों में से केवल लगभग 3 में से 1 व्यक्ति को ही असल में इनसे दर्द होता है, इसीलिए इन्हें आसानी से नज़रअंदाज़ किया जा सकता है। ज़्यादातर फ्रैक्चर समय के साथ और सिर्फ दर्द निवारक दवाओं से ठीक हो जाते हैं। अगर इसके बावजूद आपका दर्द तेज़ बना रहता है, तो ऐसी प्रक्रियाएं हैं जो कुचली हुई हड्डी को स्थिर कर सकती हैं और दर्द कम कर सकती हैं, जिनके बारे में हम आगे बताते हैं।

हम इसके लिए क्या कर सकते हैं

इनमें से ज़्यादातर फ्रैक्चर बिना सर्जरी के जुड़ जाते हैं। पहला कदम है सक्रिय रहना। हल्का व्यायाम और हिलना-डुलना हड्डी को जुड़ने में मदद करता है, हड्डी के और घटने को रोकता है, और आपको वे काम करते रहने देता है जो आपको अच्छे लगते हैं। फिजियोथेरेपी इसमें मार्गदर्शन करती है: इसका उद्देश्य फ्रैक्चर ठीक होने के दौरान आपकी ताकत और आत्मविश्वास को फिर से बनाना है। इसे कई सप्ताह से कुछ महीनों तक का समय दें, क्योंकि हड्डी आम तौर पर उतने समय में अपने आप जुड़ जाती है। पीठ के जुड़ने तक उसे सहारा देने के लिए ब्रेस का इस्तेमाल किया जा सकता है। दर्द निवारक दवाएं इस दौरान आपको चलते-फिरते रहने में मदद करती हैं।

इसके साथ-साथ, हम खुद हड्डी की भी देखभाल करते हैं। ऑस्टियोपोरोसिस की दवाएं आपकी हड्डी को मज़बूत कर सकती हैं और एक और फ्रैक्चर की संभावना कम कर सकती हैं। इन फ्रैक्चर के साथ विटामिन डी की कमी आम है, और हम किसी भी सर्जरी से पहले इसकी जांच करते हैं और इसे ठीक करते हैं। हड्डियों की सेहत पर यह काम मायने रखता है: इससे हड्डी बेहतर जुड़ती है, जटिलताएं (कॉम्प्लिकेशन) कम होती हैं, और नए फ्रैक्चर का जोखिम घटता है। इसे अक्सर छोड़ दिया जाता है, लेकिन ऑस्टियोपोरोसिस के कारण हुए किसी भी फ्रैक्चर के बाद ठीक होने की प्रक्रिया का यह एक ज़रूरी हिस्सा है।

अगर बिना ऑपरेशन वाले इलाज को आजमाने के बाद भी आपका दर्द तेज़ बना रहता है, तो हम वर्टिब्रल ऑगमेंटेशन नाम की एक प्रक्रिया के बारे में बात कर सकते हैं। यह छोटे छेद से की जाने वाली (कीहोल) प्रक्रिया है, जो कुचले हुए वर्टिब्रा को बोन सीमेंट (हड्डी में भरा जाने वाला सीमेंट) से स्थिर करती है। इसके दो रूप हैं। वर्टिब्रोप्लास्टी में सीमेंट सीधे इंजेक्ट किया जाता है। काइफोप्लास्टी में पहले एक छोटे गुब्बारे से दबी हुई हड्डी को ऊपर उठाया जाता है, फिर उस जगह को सीमेंट से भरा जाता है, जिससे फ्रैक्चर के कारण हुआ आगे का झुकाव भी कुछ ठीक हो सकता है। जब बिना ऑपरेशन वाले इलाज से पर्याप्त मदद नहीं मिली हो, तो हम काइफोप्लास्टी को प्राथमिकता देते हैं। ये प्रक्रियाएं बड़े चोरे के बजाय छोटे छेदों से की जाती हैं, जिससे बड़ी उम्र के मरीजों के लिए जोखिम कम रहते हैं। प्रक्रिया के दौरान कभी-कभी सीमेंट हड्डी से बाहर रिस सकता है, और यह वर्टिब्रोप्लास्टी में ज़्यादा आम है, इसलिए इसे रोकने के लिए हम आपके फ्रैक्चर के हिसाब से चुनी गई तकनीकें अपनाते हैं। इस ऑपरेशन का अपना अलग पेज है, जो बताता है कि उस दिन क्या होता है और ठीक होने में क्या शामिल है।

क्या उम्मीद करें

ज़्यादातर लोगों में, इनमें से किसी फ्रैक्चर का दर्द कुछ सप्ताह से कुछ महीनों में कम हो जाता है, जैसे-जैसे हड्डी अपने आप जुड़ती है। तेज़ दर्द आम तौर पर पहले कम होता है, और भारी-सा, दुखता हुआ दर्द धीरे-धीरे जाता है। इस दौरान सक्रिय रहना और अपनी ताकत बनाए रखना मदद करता है, जबकि लंबे समय तक आराम करना आपके खिलाफ़ जा सकता है, क्योंकि इससे आपकी हड्डियां और कमज़ोर होती हैं और गिरने तथा नई चोटों की संभावना बढ़ती है।

अगर दर्द अच्छी तरह से संभाला जाए, तो फ्रैक्चर ठीक होने के साथ आप अपनी सामान्य गतिविधियों पर लौटने की उम्मीद कर सकते हैं। अगर आपका दर्द तेज़ है और दर्द निवारक दवाओं से कम नहीं होता, तो हड्डी को स्थिर करने वाली प्रक्रिया उस दर्द से राहत दे सकती है, और सिर्फ़ दवाओं की तुलना में इसका फ़ायदा पहले साल भर तक बना रह सकता है। इन प्रक्रियाओं का उद्देश्य कुचले हुए वर्टिब्रा को ऊपर थामे रखना भी है, ताकि उस स्तर पर रीढ़ आगे की ओर और न झुकती जाए।

कुछ सच्ची सीमाएं हैं जिनके बारे में जानना ज़रूरी है। आपकी हड्डियां पतली होने के कारण, बाद में किसी दूसरे वर्टिब्रा में नया फ्रैक्चर हो सकता है, और अगर आपकी उम्र ज़्यादा है, आपको पहले हड्डियों के फ्रैक्चर हो चुके हैं, या आपकी बोन डेंसिटी (हड्डियों का घनत्व) कम है, तो यह जोखिम ज़्यादा होता है। जब फ्रैक्चर की देखभाल के साथ-साथ खुद ऑस्टियोपोरोसिस का भी दवाओं से इलाज किया जाता है, तो यह जोखिम कम होता है। कुछ लोगों में यह भी देखा जाता है कि दबा हुआ वर्टिब्रा समय के साथ धीरे-धीरे और ऊंचाई खोता है, जो पतली हड्डी के व्यवहार का हिस्सा है, न कि इस बात का संकेत कि इलाज विफल हो गया है।

अगर फ्रैक्चर को ऐसे ही छोड़ दिया जाए और आगे का झुकाव बढ़ता जाए, खासकर एक से ज़्यादा फ्रैक्चर होने पर, तो आकार में यह बदलाव आपकी रीढ़ के भार उठाने के तरीके पर असर डाल सकता है और समस्याएं पैदा करता रह सकता है। अपनी हड्डियों की सेहत का ध्यान रखना, सक्रिय रहना और ऑस्टियोपोरोसिस का इलाज पूरा करना आपको अच्छी तरह ठीक होने और अपने पैरों पर चलते-फिरते रहने का सबसे अच्छा मौका देता है।

डॉक्टर को कब दिखाएं

अगर आपकी उम्र 60 से ज़्यादा है और आपको अचानक पीठ में दर्द होता है, भले ही वह हल्की-सी लड़खड़ाहट या सामान्य रूप से झुकने के बाद हुआ हो, तो जल्द ही अपने जीपी (आपके फैमिली डॉक्टर) को दिखाएं। ये फ्रैक्चर सादे एक्स-रे में आसानी से छूट जाते हैं, इसलिए पूछें कि क्या और इमेजिंग (स्कैन) की ज़रूरत है। अगर आपके पैरों में नई कमज़ोरी, सुन्नपन या झुनझुनी हो, या पेशाब या मल पर नियंत्रण रखने में परेशानी हो, तो इमरजेंसी विभाग जाएं। विशेषज्ञ से जांच के लिए कहें अगर कई सप्ताह बाद भी दर्द निवारक दवाओं के बावजूद आपका दर्द तेज़ बना रहता है, अगर आपको पहले ही इनमें से एक फ्रैक्चर हो चुका है और दर्द लौट आता है या किसी दूसरे स्तर पर चला जाता है, या अगर आपकी हड्डियां पहले से पतली होने की जानकारी है और आपको पीठ में कोई भी नया दर्द होता है।