

சிக்கலான பகுதி வலி நோய் (CRPS)

CRPS-ல், ஒரு உறுப்பு அசல் காயத்தை விட அதிக அளவில் தீவிரமான வலி, வீக்கம் மற்றும் உணர்திறனைப் பெறலாம்.

Kieran Hirpara © 2014 4.0



இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

நீங்கள் உணரும் விஷயங்கள்

இயல்பான வலியிலிருந்து வேறுபட்ட வலியை நீங்கள் உணரலாம். இது பெரும்பாலும் ஒரு கை, கை, கால் அல்லது காலில் தொடங்குகிறது. வலி எரிச்சல், துடிப்பு அல்லது குத்தல் போல உணரலாம். தொடுதல் அல்லது வெப்பநிலை மாற்றங்களுக்கு நீங்கள் உணர்திறன் கொண்டிருக்கலாம். மெல்லிய ஆடை அல்லது மெல்லிய காற்று கூட சங்கடமாக உணரலாம். இது உங்கள் நரம்புகள் உங்கள் மூளைக்கு கலந்த சமிக்ஞைகளை அனுப்புவதால் ஏற்படுகிறது.

வலி பெரும்பாலும் இரவில் மோசமாகும். நாள் முழுவதும் செயல்பட்ட பிறகு இது மீண்டும் தோன்றலாம். நீங்கள் முதலில் எழுந்தபோது, உங்கள் உறுப்பு கடினமாக அல்லது வீக்கமாக உணரலாம். இந்தக் கடினத்தன்மை எளிய வேலைகளை கடினமாக்கலாம். உங்கள் பின்னால் சென்று ப்ராவை இடுக்க முயற்சிப்பது கடினமாக இருக்கலாம். சட்டையை உள்ளே திணிப்பது அல்லது ஜாக்கெட்டை இடுக்குவது சங்கடமாகவும் வலியாகவும் உணரலாம். பொருட்களைத் தூக்குவது அல்லது பிடிப்பது கடினமாக இருக்கலாம்.

பாதிக்கப்பட்ட பக்கத்தில் தூங்குவது பெரும்பாலும் சாத்தியமில்லை. நிவாரணம் பெற நீங்கள் நிலைகளை அடிக்கடி மாற்றிக்கொள்ளலாம். இந்தச் சங்கடம் உங்கள் தினசரி வழக்கத்தையும் ஓய்வையும் பாதிக்கலாம். ஆரம்ப சிகிச்சை நிலையான செயல்பாடு இழப்பின் அபாயத்தைக் குறைக்க உதவுகிறது, ஆனால் சிலர் நிலையான மாற்றங்களை அனுபவிக்கிறார்கள். உங்கள் மருத்துவர் இந்த அறிகுறிகளை நிர்வகிக்க உங்களுடன் பணியாற்றுவார். நீங்கள் என்ன உணர்கிறீர்கள் என்பதைப் புரிந்துகொள்வது சிறந்த சிகிச்சைக்கு முதல் படி.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

CRPS என்பது உங்கள் உடலின் வலி சமிக்ஞைகள் “ஆன்” நிலையில் சிக்கிக்கொள்ளும் ஒரு சிக்கலான நிலையாகும். இது ஒரு எளிய காயம் மட்டுமல்ல. மாறாக, இது உங்கள் நரம்புகள், நோய் எதிர்ப்பு அமைப்பு மற்றும் கூடுதலாக உங்கள் மரபணுக்கள் ஆகியவற்றை உள்ளடக்கிய பல காரணி பிரச்சனையாகும். உங்கள் தசைகளில் என்ன நடக்கிறது என்பதைக் குறிக்கும் குறிப்பிட்ட அறிகுறிகளை நாங்கள் தேடுவதன் மூலம், உங்கள் வரலாறு மற்றும் உடல் பரிசோதனை அடிப்படையில் உங்கள் மருத்துவர் இதைக் கண்டறிவார்.

உங்கள் நரம்புகள் மின்சார கம்பிகள் போன்றவை என்று நினைத்துக்கொள்ளுங்கள், அவை சுருக்கு ஏற்பட்டது போல செயல்படுகின்றன. இந்த நிலையைக் கொண்டவர்களுடன் ஒப்பிடும்போது, நீங்கள் வலியை உணரும் விதம் அடிப்படையில் மாற்றப்பட்டுள்ளது என்பதை சோதனைகள் காட்டுகின்றன. உங்கள் மூளை மற்றும் நரம்புகள் இயல்பான சமிக்ஞைகளை கடுமையான வலியாக தவறாகப் புரிந்துகொள்கின்றன. இதுவே பொதுவான வலி நிவாரணிகள் தனியாக போதுமானதாக இல்லாமல் போவதற்குக் காரணமாகும்.

பிரச்சனை பல வெவ்வேறு அமைப்புகளை உள்ளடக்கியதால், ஒரு தனித்திருக்கும் தீர்வு இல்லை. ஆரம்ப கண்டறிதல் மிக முக்கியமானது. இதை ஆரம்பமாகக் கண்டறிந்தால், இது நீண்டகால பிரச்சனையாக மாறுவதற்கான ஆபத்தைக் குறைக்க செயலில் சிகிச்சைகளைப் பயன்படுத்தலாம். இருப்பினும், உடனடியான பராமரிப்பு இருந்தபோதிலும், சில நோயாளிகள் தங்கள் உறுப்பு செயல்பாட்டில் நிலையான மாற்றங்களை எதிர்கொள்ளக்கூடும்.

நீங்கள் உணரும் அறிகுறிகள்—எடுத்துக்காட்டாக, வீக்கம், நிற மாற்றங்கள் அல்லது மிகவும் அதிக உணர்திறன்—இந்த நரம்பு குழப்பத்தின் விளைவாகும். உங்கள் உடல் அங்கே இல்லாத ஒரு அச்சுறுத்தலை உணர்ந்து வினைபுரிகிறது. இதுவே நாங்கள் உங்கள் வலியை மட்டும் அல்ல, மாறாக அது உங்கள் தினசரி வாழ்க்கை மற்றும் மன நலத்தை எவ்வாறு பாதிக்கிறது என்பதைக் கண்காணிக்க ஹாமில்டன் இன்வென்டரி (Hamilton Inventory) போன்ற கருவிகளைப் பயன்படுத்துகிறோம்.

துல்லியமான காரணம் இன்னும் ஆய்வு செய்யப்பட்டாலும், அதைப் புறக்கணிப்பது செயல்பாட்டின் நிலையான இழப்புக்கு வழிவகுக்கும் என்பதை நாங்கள் அறிவோம். அதனால்தான் நாங்கள் ஒரு விரிவான அணுகுமுறையைப் பயன்படுத்துகிறோம். நரம்புகளை அமைதிப்படுத்த கெட்டமைன் (ketamine) அல்லது பிரெட்னிசோலோன் (prednisolone) போன்ற மருந்துகளைப் பயன்படுத்தலாம். வலியை நேரடியாக இடத்தில் குறைக்க உயர்-தீவிர லேசர் சிகிச்சையைப் பயன்படுத்தலாம். இந்த சிகிச்சைகள் வலியை நிலையானதாக மாற்றுவதற்கு முன் அதன் சுழற்சியை முறிக்க முயற்சிக்கின்றன.

எதிர்பார்க்க வேண்டியவை

உங்கள் மருத்துவர் உங்கள் வரலாறு மற்றும் உடல் பரிசோதனையின் அடிப்படையில் இந்த நோயைக் கண்டறிவார். நிலையான செயல்பாட்டு இழப்பைக் குறைக்க, ஆரம்ப கண்டறிதல் மற்றும் உடனடி சிகிச்சை முக்கியமானது. இருப்பினும், கவனிப்பு இருந்தபோதிலும், நீங்கள் நிலையான குறைபாடு மற்றும் முடக்கத்தை அனுபவிக்கலாம். இந்த நிலை பல காரணிகளைக் கொண்டது, அதாவது பல காரணிகள் ஈடுபட்டுள்ளன, மேலும் ஆராய்ச்சியாளர்கள் இது எவ்வாறு உருவாகிறது என்பதை இன்னும் ஆய்வு செய்து வருகின்றனர்.

இதைப் புறக்கணித்தால், எதிர்காலம் நிச்சயமற்றதாக இருக்கும். செயலில் உள்ள சிகிச்சை அணுகுமுறை இந்த நோய்த்தொற்றின் மிகவும் பொதுவான வடிவத்தை உருவாக்கும் அபாயத்தைக் குறைக்கிறது என்று தெரிகிறது. ஏற்கனவே நெடிய அல்லது சிகிச்சையளிப்பது கடினமான அறிகுறிகளைக் கொண்டவர்களுக்கு, கெட்டமைன் பயன்பாட்டை வலுவாகக் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும். மற்ற விருப்பங்களில், சிறப்பு சிகிச்சைகள் கிடைக்காத சூழ்நிலைகளில் பயன்படுத்தக்கூடிய பிரெட்னிசோலோன் அடங்கும். மிக உயர்ந்த தீவிர லேசர் சிகிச்சையும், வெறும் மூன்றாவது சிகிச்சை அமர்வுக்குப் பிறகும், வலி குறைப்பதற்கான தீர்மானிக்கப்பட்ட ஆதாரங்களை வழங்குகிறது.

மீட்பு அனைவருக்கும் வேறுபட்ட உணர்வைத் தருகிறது. லேசர் சிகிச்சை போன்ற சிகிச்சைகளைத் தொடங்கிய வாரங்களில் நீங்கள் வலி மாற்றங்களைக் கவனிக்கலாம். அளவிடக்கூடிய உணர்திறன் சோதனைகள், உங்கள் வலி இயந்திரங்கள் ஆரோக்கியமான கட்டுப்பாடுகளுடன் ஒப்பிடும்போது மாற்றியமைக்கப்பட்டுள்ளன என்பதைக் காட்டுகின்றன, இது நிலையான சோதனைகள் உங்கள் அனுபவத்தை முழுமையாகப் பிடிக்க முடியாததற்கு என்ன காரணம் என்பதை விளக்க உதவுகிறது. ஹாமில்டன் இன்வென்டரி போன்ற கருவிகள் உங்கள் அறிகுறிகள், செயல்பாட்டு வரம்புகள் மற்றும் இந்த நிலை உங்கள் தினசரி வாழ்க்கையை எவ்வாறு பாதிக்கிறது என்பதைக் கண்காணிக்க உதவுகின்றன.

சில நேரங்களில் இது தீர்மானிக்கப்பட்டாலும், மற்றவை தொடர்கின்றன. தனித்த க்யூபிட்டல் டனல் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு இந்த நோய்த்தொற்றின் நிகழ்வு மிகவும் அரிதானது, மொத்தம் ஒரு ஆண்டு நிகழ்வு விகிதம் தோராயமாக 0.33% ஆகும். கைகால் முறிவுகளுக்கு, நான்கு மாதங்களுக்குள் அறிவிக்கப்பட்ட நிகழ்வு, நோயறிதல் அளவுகோல்கள் மற்றும் முறிவை எவ்வாறு நிர்வகித்தனர் என்பதைப் பொறுத்து மாறுபடுகிறது. மேல் உறுப்பு நிகழ்வுகளுக்கு மருந்து அல்லாத சிகிச்சைகளின் முறையான தரம் பெரும்பாலும் மோசமாக இருப்பதால், உங்கள் மருத்துவர் உங்களுக்கு ஏற்ற ஒரு திட்டத்தை வடிவமைப்பார். உங்கள் முன்னேற்றத்தைப் பற்றி உண்மையாக இருங்கள். பொய்யான வாக்குறுதிகளை இல்லாமல் இந்த நிலையை நிர்வகிக்க உங்கள் எதிர்பார்ப்புகள் நியாயமானதாக இருக்க உதவுகின்றன.