

அழுத்த நரம்பு நோய்கள்

நடு நரம்பு (கையின் நடுப்பகுதி) விரல்கள், சுட்டு விரல், நடுவிரல் மற்றும் வளைய விரலின் உள் பாதியை வழங்குகிறது; அல்லார் நரம்பு (சிறிய விரலின் பக்கம்) சிறிய விரல் மற்றும் வளைய விரலின் வெளி பாதியை வழங்குகிறது. கைகாலை அல்லது முழங்காலை அழுத்தம் இந்த வடிவங்களில் காணப்படுகிறது.

Kieran Hirpara © 2020 4.0



இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

நீங்கள் உணரும் விஷயங்கள்

உங்கள் கை அல்லது கையில் வலி, குத்துவது அல்லது உணர்விழப்பு இருக்கலாம். நரம்பு அதன் பாதையில் அழுத்தப்பட்டால் அல்லது அடைபட்டால் இது நடக்கிறது. அசௌகரியம் பெரும்பாலும் கைகாலை அல்லது முழங்காலை தொடங்கி, உங்கள் முன்கையில் மேலே அல்லது விரல்களுக்குள் கீழே பயணிக்கலாம். உங்கள் கை தூக்கத்தில் இருப்பது போல உணரலாம் அல்லது கூர்மையான, மின் அதிர்வு உணர்வை அனுபவிக்கலாம்.

உங்கள் அறிகுறிகள் பெரும்பாலும் உங்கள் கைகளை எப்படி பயன்படுத்துகிறீர்கள் என்பதைப் பொறுத்து மாறுபடும். உங்கள் பின்னால் சென்று ப்ரா அணிய, சட்டையை உள்ளிட அல்லது கனமான பொருட்களைத் தூக்க அணியும் போது வலி அதிகரிக்கலாம். பலர் இரவில் அறிகுறிகள் மோசமடையும் என்று கண்டறிந்துள்ளனர். உங்கள் கை உணர்விழப்பு அல்லது வலியால் நீங்கள் விழித்தெழலாம், குறிப்பாக உங்கள் கைகாலை வளைத்து அல்லது உங்கள் உடலின் பக்கத்தில் தூங்கினால். விழித்தெழும் போது, உங்கள் பிடிப்பில் கடினத்தன்மை அல்லது பலவீனம் உணரலாம்.

உங்கள் கையில் உள்ள நரம்புகள் இணைக்கப்பட்டுள்ளதால், ஒரு பிரச்சனை மற்றொன்றை பாதிக்கலாம். உதாரணமாக, அலார் நரம்பில் (உங்கள் கையின் சிறு விரல் பக்கத்தில் உள்ள நரம்பு) உள்ள பிரச்சனைகள் மீடியன் நரம்பில் (உங்கள் கைகாலை மையத்தில் உள்ள நரம்பு) அடைப்பை உருவாக்க அதிக வாய்ப்பு உள்ளது. இது டபுள்-கிரஷ் இயந்திரம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. நீங்கள் இரண்டு பகுதிகளிலும் அறிகுறிகளைக் கொண்டிருக்கலாம் அல்லது ஒன்று மற்றொன்றை விட முன்னதாக இருக்கலாம்.

சில சமயங்களில், ஒரு சிறிய திரவ-நிரப்பப்பட்ட பை அழைக்கப்படும் கான்ஜியான் சிஸ்ட் நரம்பை அழுத்தலாம். இது அலார் டன்னல் சிண்ட்ரோமின் ஒரு பொதுவான காரணமாகும்.

அரிதாக, பியூடோகவுட் அல்லது டியூபரஸ் ஸ்க்ளெரோசிஸ்-லிருந்து தோல் மாற்றங்கள் போன்ற பிற நிலைகள் திடீர் நரம்பு அடைப்பை ஏற்படுத்தலாம். நீங்கள் அசாதாரண அறிகுறிகள் அல்லது பொதுவான வடிவத்தை பொருந்தாத வலி கொண்டிருந்தால், உங்கள் அறுவை மருத்துவர் இந்த குறைவாக காணப்படும் காரணங்களைத் தேடுவார்.

நீங்கள் பொருட்களை பிடிக்க அல்லது உங்கள் விரல்களை நகர்த்த முயற்சிக்கும் போது பலவீனத்தையும் உணரலாம். இது தினசரி பணிகளை கடினமாக்கலாம். நீங்கள் பொருட்களை அதிகமாக விழலாம் அல்லது பொத்தான்கள் மற்றும் ஜிப்பர்களுடன் சண்டையிடலாம். உங்கள் அறுவை மருத்துவர் நரம்பு எங்கு அடைபட்டுள்ளது என்பதை புரிந்து கொள்ள இந்த அறிகுறிகளை சோதிப்பார். நீங்கள் என்ன உணர்கிறீர்கள் என்பதை புரிந்து கொள்வது அந்த அழுத்தத்தை குறைத்து உங்கள் கை செயல்பாட்டை மீட்டமைக்க சரியான சிகிச்சையை திட்டமிட உதவுகிறது.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உங்கள் நரம்புகள் உங்கள் மூளையிலிருந்து உங்கள் கைகள் மற்றும் விரல்களுக்கு சிக்னல்களைக் கடத்துகின்ற மின்சார கேபிள்கள் போன்றவை. அவை எலும்பு மற்றும் கட்டிகள் ஆகியவற்றால் ஆன குழாய்கள் வழியாக உங்கள் உடலில் பயணிக்கின்றன. சில சமயங்களில், இந்த குழாய்கள் மிகவும் சுருக்கமாகிவிடும். இது ஒரு தோட்ட நலியை (கார்டன் ஹோஸ்) அழுத்தியது போல நரம்பை அழுத்துகிறது. நரம்பு அழுத்தப்பட்டபோது, சிக்னல் தடுக்கப்படுகிறது அல்லது விரிவாக்கப்படுகிறது. உங்கள் கையில் முள் குத்துவது போன்ற உணர்வு, உணர்வின்மை அல்லது பலவீனத்தை நீங்கள் உணரலாம்.

சிக்கல் எப்போதும் ஒரு எளிய அழுத்தத்தை விட சிக்கலானதாக இருக்கலாம். பல சந்தர்ப்பங்களில், 'டபுள்-கிரஷ்' (இரு மடங்கு அழுத்தம்) செயல்முறை இயங்குகிறது. அதாவது, நரம்பின் ஒரு பகுதி அழுத்தப்பட்டிருந்தாலும், நரம்பின் மற்றொரு பகுதி அல்லது உங்கள் முழு உடல் ஆரோக்கியமும் இந்த பிரச்சினைக்கு காரணமாக இருக்கலாம். மொத்த ஆரோக்கிய நிலைகள் போன்ற அமைப்பு சார்ந்த காரணிகள், உங்கள் நரம்புகளை அழுத்தத்திற்கு அதிக உணர்திறன் கொண்டதாக மாற்றலாம். உதாரணமாக, நீங்கள் ஒரு கைகாலை முறிவுக்கு உள்ளானால், வீக்கம் அல்லது எலும்பு துண்டுகள் நரம்பின் மீது நேரடியாக அழுத்தம் விழும். முந்தைய அறுவை சிகிச்சைகளிலிருந்து உள்ள குறிப்பிடத்தக்க கருவிகளும் இந்த அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தலாம்.

சில சமயங்களில், காரணம் ஒரு உடல் வளர்ச்சியாக இருக்கலாம். ஒரு சிறிய கொழுப்புக் கட்டி, எலியூனார் நரம்பை (ulnar nerve) மூக்கோலில் சுற்றி வளரும் பெரிநியூரல் லிபோமா (perineural lipoma) என அழைக்கப்படுகிறது. இது ஏற்கனவே சுருக்கமான இடத்தில் கூடுதல் அழுத்தத்தை சேர்க்கிறது. சில சந்தர்ப்பங்களில், எலியூனார் நரம்பு பிரச்சினைகள் பின்னர் கார்பல் டனல் சிண்ட்ரோம் (carpal tunnel syndrome) ஏற்படுவதற்கு வாய்ப்பை அதிகரிக்கலாம். உங்கள் அனடமியை (உடல் அமைப்பு) நெருக்கமாக ஆராய்ந்து, அழுத்தத்தின் துல்லியமான இடத்தை கண்டறியும். இந்த மென்மையான திசுக்களை தெளிவாக காண, மேம்பட்ட இமேஜிங் தொழில்நுட்பங்களை, போலியான அல்ட்ராசவுண்ட் அல்லது சிறப்பு MRI-யை, நாங்கள் பயன்படுத்துகிறோம். இது நீங்கள் வலியை அல்லது கட்டுப்பாட்டின்மை உணர்வதற்கான காரணத்தை புரிந்துகொள்ள உதவுகிறது.

நீங்கள் உணரும் அறிகுறிகள், நரம்பு சிரமப்படுவதை உங்கள் உடல் உங்களுக்கு கூறுவது போன்றது. காயத்திற்கு பிறகு சென்சோரிமோட்டர் கட்டுப்பாடு (Sensorimotor control) பாதிக்கப்படலாம், இதனால் உங்கள் கை குழப்பமாக உணரலாம். அரிதான சந்தர்ப்பங்களில், நீண்ட கால எலியூனார் நரம்பு அடைப்பு (chronic ulnar nerve entrapment) உங்கள் கை தசைகள் இச்சைக்கு மாறாக சுருங்கும், ஃபோக்கல் ஹேண்ட் டிஸ்டோனியா (focal hand dystonia) உடன் தொடர்புடையதாக இருக்கலாம். இந்த அடிப்படை காரணங்களை புரிந்துகொள்வதன் மூலம், அழுத்தத்தை குறைத்து உங்கள் நரம்பு குணமடைய உதவும் ஒரு சிகிச்சையை நாங்கள் திட்டமிடுகிறோம்.

இதற்காக நாங்கள் என்ன செய்யலாம்

மேற்குப் பகுதி மருத்துவரான மாதர் தனியார் மருத்துவமனை ராக்கிம்ப்டனில் டாக்டர் கியரன் ஹிர்பாரா, உங்கள் அறிகுறிகளின் தீவிரத்தன்மைக்கு ஏற்ப சிகிச்சையை பொருத்தி இந்த நிலையை எங்கள் கிளினிக்கில் அணுகுகிறார். நோயாளிகள் ஜிபி அல்லது இயற்பியல் சிகிச்சையாளர் பரிந்துரையின் மூலம் எங்கள் கிளினிக்கை அடைகிறார்கள். வரலாறு, பரிசோதனை மற்றும் தேவைப்பட்டால் படக்காட்சி உட்பட ஒரு கிளினிக் மதிப்பீடு நோயறிதலை உறுதிப்படுத்துகிறது. சிதைவு அல்லது நீண்டகால பிரச்சினைகளுக்கு, நாங்கள் பொதுவாக செயல்படாத சிகிச்சையை முதலில் முயற்சிக்கிறோம். இது செயல்பாடு மாற்றங்கள், இயற்பியல் சிகிச்சை அல்லது கை சிகிச்சை, ஸ்ப்ளிண்டிங் மற்றும் செலுத்துதல்களை உள்ளடக்கியது. இந்த அணுகுமுறை போதுமான மேம்பாட்டைத் தரவில்லை என்று நாங்கள் கருதுகிறோம். கட்டமைப்பு அல்லது திடீர் பிரச்சினைகளுக்கு, செயல்படாத முயற்சிக்கு முன், சிகிச்சை உடனடியாக பரிந்துரைக்கப்படலாம்.

தன்னாட்சி மேலாண்மை பெரும்பாலும் முதல் படி. இயற்கையான சிகிச்சை எலும்பு குழாய் சண்டை உள்ள நோயாளிகளின் பெரும்பாலானவர்களுக்கு நன்மை பயக்கும், அவர்கள் மிதமான அல்லது நடுத்தர அறிகுறிகளுடன் வருகிறார்கள். இயற்பியல் சிகிச்சை நரம்பின் மீது அழுத்தத்தைக் குறைப்பதையும் இயக்கத்தை மேம்படுத்துவதையும் நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது. நீங்கள் இரவில் உங்கள் மணிக்கட்டை நேராக வைத்திருக்க ஸ்ப்ளிண்ட்களைப் பயன்படுத்தலாம். அடுத்த நிலைக்கு செல்வதற்கு முன் இந்த நடவடிக்கைகள் உதவுகின்றனவா என்று பார்க்க உங்களுக்கு நேரம் கொடுக்கிறோம்.

மருத்துவ மேலாண்மை வீக்கம் மற்றும் வலியைக் குறைப்பதில் கவனம் செலுத்துகிறது. இயற்கையான சிகிச்சை போதுமானதாக இல்லை என்றால், நாங்கள் செலுத்துதல்களை விவாதிக்கலாம். கோர்டிசோன் செலுத்துதல்கள் நரம்பு சுற்றியுள்ள வீக்கத்தை அமைதியடையச் செய்யலாம். ஹையலுரோனிக் அமிலம் அல்லது பிளேட்டெட்-செறிவூட்டப்பட்ட பிளாஸ்மா (PRP) செலுத்துதல்கள் திசு ஆரோக்கியத்தை ஆதரிக்க மாற்று வழிகளாகவும் இருக்கலாம். இந்த சிகிச்சைகள் அறிகுறிகளை நிவர்த்தி செய்து குணமடைய நேரத்தை வாங்குவதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளன. அவை அடிப்படை அழுத்தத்தை சரிசெய்யாது, ஆனால் பலருக்கு குறிப்பிடத்தக்க நிவாரணத்தை வழங்கலாம்.

இயற்கையான சிகிச்சை அதன் எல்லையை அடைந்தபோது சிகிச்சை கருதப்படுகிறது. எங்கள் இலக்கு நரம்பின் மீது உள்ள அழுத்தத்தை நிவர்த்தி செய்வதாகும். இது நரம்பு

சுற்றியுள்ள கடுமையான திசுக்களை வெளியேற்றுவதையோ அல்லது அதன் மீது அழுத்தம் செலுத்தும் ஒரு சிறிய கட்டியை அகற்றுதலையோ உள்ளடக்கியிருக்கலாம். சில சந்தர்ப்பங்களில், நாங்கள் சிறிய வெட்டுக்களை உருவாக்க குறைந்தபட்சமாக தாக்கம் கொண்ட தொழில்நுட்பங்களைப் பயன்படுத்துகிறோம். இதன் பொருள் குறைந்த இரத்த இழப்பு மற்றும் விரைவான மீட்பு. உங்கள் குறிப்பிட்ட உடற்கூறியல் மற்றும் அறிகுறிகளுக்கான சிறந்த விருப்பத்தை நாங்கள் விவாதிக்கிறோம். நாம் செயல்முறையை கவனமாக திட்டமிட உல்ட்ராசவுண்ட் மற்றும் MRN உடன் முன்-இயக்க படக்காட்சியையும் பயன்படுத்துகிறோம். இது சிக்கல்களைத் தவிர்க்க உதவுகிறது மற்றும் நாம் சரியான பகுதியை சிகிச்சையளிப்பதை உறுதி செய்கிறது. உங்களுக்கு கங்க்லியான் சிஸ்ட் இருந்தால், அகற்றுவதை அகற்றுவதோடு சேர்த்து அகற்றுகிறோம். உங்களுக்கு பியூடோகவுட் போன்ற அரிதான காரணம் இருந்தால், அதை குறிப்பாக சரிசெய்கிறோம். உங்கள் வலிமை மற்றும் உணர்வுகளில் நிலையான மேம்பாட்டை நாங்கள் நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளோம்.

எதிர்பார்க்க வேண்டியவை

உங்கள் எதிர்காலம் ஈடுபட்டுள்ள குறிப்பிட்ட நரம்பைப் பொறுத்தும், அறிகுறிகள் எவ்வளவு காலமாக இருந்தன என்பதைப் பொறுத்தும் அமைந்துள்ளது. பல சந்தர்ப்பங்களில், குறைந்தது தலையீடு கொண்ட அழுத்தம் நீக்கல் நுட்பமாக எளிதானது மற்றும் பாதுகாப்பானது. இது கடுமையான நரம்பு அடைப்புக்கு நல்ல செயல்பாட்டு முடிவுகளை வழங்குகிறது. உதாரணமாக, எண்டோஸ்கோபிக் நுட்பங்கள் பெரிய அறுவை சிகிச்சையுடன் ஒரே மாதிரியான நரம்பு விடுவிப்பை, ஆனால் மிகச் சிறிய வெட்டு மூலம் அடைய முடியும். இந்த அணுகுமுறை இரத்த இழப்பைக் குறைக்கிறது மற்றும் நீங்கள் விரைவாக குணமடைய உதவுகிறது.

உங்கள் நிலை ஒரு கட்டி அல்லது கேன்சியான் சிஸ்டை (ganglion cyst) உள்ளடக்கியிருந்தால், நரம்பு விடுவிப்புடன் நிறையை அகற்றுதல் பொதுவாக நரம்பியல் அறிகுறிகளை நிவர்த்தி செய்கிறது. டயபிட்டிஸ் உள்ள நோயாளிகளிடமும், இல்லாத நோயாளிகளிடமும் கர்பல் டனல் வெளியேற்றத்திற்குப் பிறகு நீண்டகால மேம்பாடு ஒரே அளவுக்குப் பராமரிக்கப்படுகிறது. இருப்பினும், அறிகுறிகள் நீண்ட காலமாக இருந்தால், ஆரோக்கியமான நோயறிதல் மற்றும் கவனமான சிகிச்சையுடன் கூட, நரம்பு செயல்பாட்டின் முழுமையான மீட்சி ஏற்படாது.

தோல்வியடைந்த அழுத்தம் நீக்கல்களின் மேலாண்மை சவாலானதாகவே தொடர்கிறது. சிக்கல்களில் நரம்புக்கு ஏற்படும் காயம், சிகிச்சை தோல்வி அல்லது நோய்த்தன்மை வலி நோய்த்தொகைகளின் (pathologic pain syndromes) உருவாக்கம் ஆகியவை அடங்கும். தடுப்பு என்பது இயல்பான அமைப்பைப் பற்றிய வலுவான புரிதல் மற்றும் உங்கள் உடலில் ஏதேனும் மாற்றங்களைப் பொறுத்தது. மணிக்கட்டு செயல்முறைகளுக்குப் பிறகு நரம்பு காயங்கள் குறைவாகவே அறிவிக்கப்படுகின்றன, எனவே கவனமான கண்காணிப்பு அவசியம்.

தனியாக விட்டுவிட்டால், அழுத்த நரம்பு நோய்கள் (compression neuropathies) தொடர்ந்து இருக்கும் அல்லது மோசமடையும். டபுள்-கிரஷ் இயந்திரம் (double-crush mechanism) என்பது, ஒரு

அழுத்தப்பட்ட நரம்பு மற்றொரு பகுதியில் அழுத்தத்திற்கு நீங்கள் அதிகம் உட்பட்டவராக இருக்கச் செய்கிறது என்பதாகும். அரிதான நோய்த்தொகைகளுக்கு, சிகிச்சை முடிவுகள் பெரும்பாலும் பெரிய சோதனைகளை விட சிறிய ஆய்வுகளை அடிப்படையாகக் கொண்டவை. உங்கள் மருத்துவர் உங்கள் முன்னேற்றத்தைக் கண்காணிக்க செல்லப்பட்டு நோயாளி அறிவித்த நடவடிக்கைகளைப் (validated patient-reported measures) பயன்படுத்துவார். அல்ட்ராசவுண்ட் மற்றும் MRN போன்ற தொழில்நுட்பங்கள் நோயறிதலுக்கு உதவியும், நரம்பின் மீதான அழுத்தத்தை நிவர்த்தி செய்வதே அடிப்படை நோக்கமாகும். சரியான மேலாண்மையுடன், பெரும்பாலான நோயாளிகள் நிலையான மருத்துவ மேம்பாடுகளைக் காண்கிறார்கள்.

யாரிடம் செல்ல வேண்டும்

ஓய்வு எடுத்தாலும் குறையாத தொடர்ச்சியான வலி, பலவீனம் அல்லது உணர்விழப்பு இருந்தால் உங்கள் பொது மருத்துவரை (GP) பார்க்கவும். உங்கள் தூக்கம் அல்லது வேலைக்கு இடையூறு ஏற்படுத்தினால் நிபுணர் மறுஆலோசனைக்கு கேளுங்கள். கையின் செயல்பாடு திடீரென மோசமடைவது அவசர கவனிப்பு தேவை. ஒரு நரம்பு பிரச்சினை மற்றொன்றிற்கு உணர்திறனை அதிகரிக்கும் இரட்டை-அடிநிலை (double-crush) இயந்திரத்தின் மூலம் அழுத்த நரம்பு நோய்கள் ஈடுபடலாம் என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள். உதாரணமாக, அல்னார் நரம்பு பிரச்சினைகள் மீடியன் நரம்பு அழுத்தத்தை முன்னதாக இருக்கலாம். கார்பல் டனல் மற்றும் பிரோனேட்டர் சிண்ட்ரோம் போன்ற ஒரே நேரத்தில் உள்ள நிலைகள் அடிக்கடி புறக்கணிக்கப்படுகின்றன. கங்க்ளியா (Ganglia) என்பது அல்னார் டனல் சிண்ட்ரோமின் மிகவும் பொதுவான காரணமாகும். நீங்கள் லாகிங் (locking), நிலைத்தன்மை இன்மை அல்லது கை பயன்பாட்டின் போது மோசமடையும் அறிகுறிகளை அனுபவித்தால், பாதலஜிகல் வலி அல்லது சிகிச்சை தோல்வி போன்ற சிக்கல்களைத் தடுக்க மதிப்பீட்டிற்கு செல்லுங்கள்.