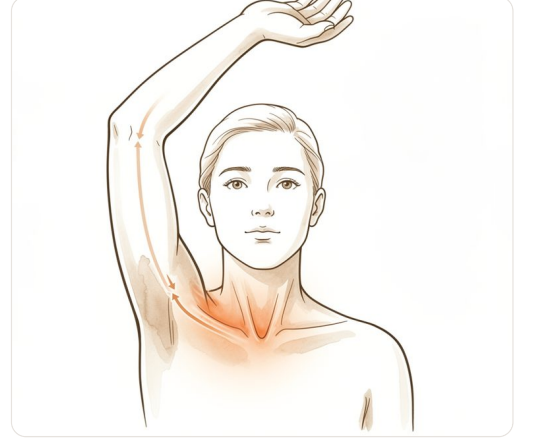


தோராகிக் அவுட்லெட் சிண்ட்ரோம்

மார்பு வாய் நோயில், கழுத்தின் அடிப்பகுதியில் நரம்புகளும் குழாய்களும் அழுத்தப்படுகின்றன — இது கையை மேலே உயர்த்தும்போது பெரும்பாலும் மோசமாகும்.

Kieran Hirpara © ① ③ 4.0



இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

நீங்கள் உணரும் அறிகுறிகள்

மார்பு வெளியீட்டு நோய் (Thoracic outlet syndrome) பொதுவாக ஒரு கையின் நிலை சரியாக இல்லாமல் இருப்பதாக உணரப்படும். தோள்பட்டை, கழுத்தின் பக்கவாட்டு மற்றும் கை முழுவதும் வலி, மேலும் விரல்களில், குறிப்பாக வளைய விரல் மற்றும் சிறிய விரல்களில் மயக்கம், மூச்சுவிடுதல் அல்லது குத்தும் வலி போன்ற அறிகுறிகள் காணப்படலாம். கை கனமாக, பலவீனமாக அல்லது தடுமாற்றமாக உணரலாம், இதனால் நீங்கள் பொருட்களைத் தவறவிடுவீர்கள் அல்லது உங்கள் பிடிப்பு விரைவில் சோர்வடையும். மிகவும் பொதுவான அறிகுறி, உங்கள் கையை மேலே அல்லது தலையின் மேல் வைக்கும்போது அறிகுறிகள் **மோசமடையும்** (சேலை தொங்கவிடும் போது, உயர்ந்த ஷெல்ஃபிற்கு அணுகும் போது, ஓட்டுநராக இருக்கும் போது, அல்லது தோளில் பை வைத்திருக்கும் போது) மற்றும் கையை கீழே வைத்து ஓய்வெடுக்கும்போது அறிகுறிகள் குறையும். சிலருக்கு தலையின் பின்பகுதியில் தலைவலியும் இருக்கும்.

குறைவாக நடக்கும் நேரங்களில், நரம்புகளை விட இரத்த நாளங்களில் சிக்கல் இருக்கும். ஒரு சிரை அழுத்தப்பட்டால், முழு கையும் திடீரென வீங்கி, கனமாக உணரலாம் மற்றும் நீல நிற மாற்றத்தைப் பெறலாம். ஒரு தமனி அழுத்தப்பட்டால் (இது அரிது), கை வெள்ளையாக, குளிர்ச்சியாக மற்றும் வலியுடன் இருக்கும். இந்த இரத்த நாள அமைப்புகள் முக்கியமானவை, ஏனெனில் அவை விரைவில் பார்க்கப்பட வேண்டும் (கடைசி பிரிவைப் பார்க்கவும்).

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உங்கள் கழுத்திலிருந்து கைக்குச் செல்ல, நரம்புகளும் இரத்தக் குழாய்களும் கழுத்தின் அடிப்பகுதியில், உங்கள் மார்பெலும்பு, முதல் பக்கவாட்டு எலும்பு மற்றும் கழுத்தின் ஸ்கேலின் தசைகளுக்கு இடையே உள்ள குறுகிய இடைவெளி வழியாகச் செல்ல வேண்டும். இந்த இடைவெளி “தோராகிக் அவுட்லெட்” (thoracic outlet) என அழைக்கப்படுகிறது. இது மிகவும் குறுகலாக மாறும்போது, அந்த அமைப்புகள் அழுத்தப்படும், அந்த அழுத்தமே அறிகுறிகளை உருவாக்குகிறது.

அழுத்தம் ஏற்படுவது எதைப் பொறுத்தது என்பதைப் பொறுத்து மூன்று வகைகள் உள்ளன. **நரம்பியல் TOS** (நரம்புகளான பிராகியல் ப்ளெக்ஸஸில் ஏற்படும் அழுத்தம்) மிகவும் பொதுவானது, அனைத்து வழக்குகளின் பெரும்பகுதியையும் ஆக்கியுள்ளது; இது வலி, உணர்விழப்பு, சூடு மற்றும் பலவீனம் போன்ற அறிகுறிகளைத் தரும். **சிரை TOS** (Venous TOS) முக்கிய சிரையைப் பாதிக்கிறது, இதனால் கை வீங்கி, கனமாகவும், நீல நிறமாகவும் மாறலாம், சில சமயங்களில் இரத்தக் கட்டியும் ஏற்படலாம். **தமனி TOS** (Arterial TOS) அரிதானது, தமனியைப் பாதிக்கிறது, இதனால் கை வெளிறியும், குளிர்ந்தும் காணப்படும்.

இந்த இடத்தை மேலும் குறுகலாக்கும் சில காரணிகள் உள்ளன. சிலருக்கு பிறவி அளவில் **கழுத்தில் கூடுதல் எலும்பு (செர்விகல் ரிப்)** அல்லது கடுமையான நார்ப்பொருள் பட்டை இருக்கும். உடல் நிலையும் முக்கியமானது: வட்டமான, தொங்கும் தோள்பட்டைகள் இந்த இடத்தை மூடும், மேலும் கனமான அல்லது கடுமையான கழுத்து மற்றும் மார்பு தசைகளும் இடத்தை மூடும், எனவே மீண்டும் மீண்டும் மேலே கைகளைத் தூக்கும் வேலை அல்லது விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுபவர்களில் இந்த நிலை அதிகம் காணப்படுகிறது. முந்தைய கழுத்து அல்லது மார்பெலும்பு காயமும் இந்த நிலைக்குத் தூண்டுதலாக அமையலாம்.

இதற்காக நாங்கள் செய்யக்கூடியவை

மேட்டர் தனியார் மருத்துவமனை ராக்கம்ப்டனில், இந்த நிலைக்கு எங்கள் அணுகுமுறையை டாக்டர் கியரன் ஹிர்பரா வழிநடத்துகிறார். பொது மருத்துவர்கள் அல்லது இயற்பு சிகிச்சையாளர்களால் பரிந்துரைக்கப்பட்ட நோயாளிகளை நாங்கள் பார்ப்போம் மற்றும் நோயறிதலை உறுதிப்படுத்த விரிவான மதிப்பீட்டைத் தொடங்குவோம். நீண்டகால அறிகுறிகளுக்கு, பொதுவாக செயலற்ற சிகிச்சையுடன் தொடங்கி, அது போதுமான நிவாரணத்தைத் தரவில்லை என்றால் மட்டுமே அறுவை சிகிச்சையைக் கருதுவோம்.

நல்ல செய்தி என்னவென்றால், பொதுவான நரம்பு தொடர்பான வகைக்கு, முதல் வரிசை சிகிச்சை அறுவை சிகிச்சை அல்ல, இயற்பு சிகிச்சை ஆகும். மார்பு வாயைத் திறக்க ஒரு குறிப்பிட்ட நிரலுக்கு முக்கிய பங்கு உள்ளது: உடல்நிலையைத் திருத்துதல், தோள்பட்டை எலும்பை பின்னோக்கியும் கீழோக்கியும் பிடிக்கும் தசைகளை வலுப்படுத்துதல், கழுத்து மற்றும் மார்பு தசைகளைத் தளர்த்துதல், மற்றும் கையை நரம்பு அழுத்தப்படும் நிலைகளைத் தவிர்ப்பதைக் கற்றுக்கொள்ளுதல். இது பெரும்பாலான மக்களின் அறிகுறிகளைத் தீர்க்கிறது, மற்றும் இதை உண்மையான, பல மாதங்கள் முயற்சிக்க மதிப்புள்ளது.

அறுவை சிகிச்சை இரண்டு சூழ்நிலைகளுக்கு மட்டுமே ஒதுக்கப்படுகிறது. முதல்து இரத்த நாள வகைகள் (நரம்பு அல்லது ஊசி), இங்கு அழுத்தம் குறைத்தல் பொதுவாக தேவைப்படுகிறது மற்றும் இது முக்கிய சிகிச்சையாகும். இரண்டாவது நரம்பு தொடர்பான TOS, இது சரியான இயற்பு சிகிச்சை முயற்சிக்குப் பிறகு தீர்க்கப்படவில்லை மற்றும் உண்மையாக வாழ்க்கையை பாதிக்கிறது. அறுவை சிகிச்சை வாயை அழுத்தம் குறைக்கிறது, பொதுவாக முதல் பக்க எலும்பை (மற்றும் எந்த கூடுதல் cervical எலும்பையும்) நீக்கி, scalene தசைகளைத் தளர்த்தி, நரம்புகள் மற்றும் இரத்த நாளங்களுக்கு இடம் அளிக்கிறது. இது கைவிரல் வழியாக, மேல் பக்க எலும்பின் மேலே, அல்லது முக்கிய துளை உதவியுடன் செய்யலாம். தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட நோயாளிகளுக்கு இது நன்றாக வேலை செய்கிறது.

எதிர்பார்க்க வேண்டியவை

TOS ஒரு சவாலான நோயறிதல் ஆகும். இதை உறுதிப்படுத்தும் ஒரே ஒரு சோதனை இல்லை. நோயறிதல் பெரும்பாலும் மருத்துவரின் கிளினிக்கல் மதிப்பீட்டை அடிப்படையாகக் கொண்டது: உங்கள் நோய்த்தொகை வரலாறு மற்றும் கையைத் தூண்டக்கூடிய நிலைகளில் வைக்கும் சோதனைகள். ஸ்கேன்கள் மற்றும் நரம்பு சோதனைகள் பெரும்பாலும் பொதுவான காரணங்களை (கர்பல் டனல் சண்ட்ரம், எலும்பு டனல் சண்ட்ரம், அல்லது மெல்லிய தசை/மூட்டு பிரச்சினைகள்) விலக்குவதற்காகவும், TOS-ஐ உறுதிப்படுத்துவதற்காகவும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. எனவே, இந்த செயல்முறையின் ஒரு பகுதி உங்கள் அறிகுறிகள் உண்மையில் எங்கிருந்து வருகின்றன என்பதை பொறுமையாக வகைப்படுத்துவதாகும், மற்றும் பதில் எப்போதும் தெளிவாக இருக்காது.

நரம்பு தொடர்பான வகைக்கு, பெரும்பாலான மக்கள் posture மற்றும் physiotherapy மூலம் மேம்படுகிறார்கள், மற்றும் எப்போதும் அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படாது, இருப்பினும் இது மாதங்கள் எடுக்கும் மற்றும் நீங்கள் பழக்கங்களை தொடர்ந்து பின்பற்ற வேண்டும்.

வாஸ்குலர் வகைகள் அல்லது கடினமான நரம்பு தொடர்பான வழக்குகள் அறுவை சிகிச்சைக்கு வரும்போது, decompression என்பது கவனமாக தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட நோயாளிகளில் அறிகுறிகளை குறைக்கிறது, மற்றும் மீட்பு பல வாரங்களில் நடைபெறுகிறது. TOS என்பது நரம்பு பாதையின் மிகவும் proximal புள்ளியில் அமைந்துள்ளது (கர்பல் டனல் சண்ட்ரம் அல்லது எலும்பு டனல் சண்ட்ரம் போன்றவை), எனவே இது சில சமயங்களில் ஒரு பகுதியாக மட்டுமே இருக்கும், மற்றும் திட்டம் உங்களுக்கு ஏற்ப வடிவமைக்கப்படுகிறது.

யாரிடம் செல்ல வேண்டும்

- திடீரென வீங்கியிருத்தல், கனமாக இருத்தல் அல்லது நீல நிறமாக மாறியிருத்தல் ஆகியவை கை: இது ஒரு சிரை (vein) மூடிவிட்டது அல்லது குருதி உறைந்துவிட்டது என்பதைக் குறிக்கலாம்; அவசர மதிப்பீடு தேவை, அதே நாளில்.
- வெண்மை நிறமான, குளிர்ந்த, வலியுள்ள கை அல்லது விரல்கள் நிறம் மாறுதல்: இது ஒரு சாத்தியமான ஓட்டை (arterial) பிரச்சினை மற்றும் அவசர சிகிச்சை பெற காரணம்.

- கை அல்லது கையில் தொடர்ந்து நிலைத்து நிற்கும், மோசமடையும் அல்லது வேலை, தூக்கம் அல்லது தினசரி பணிகளை பாதிக்கும் **சுணக்கம், குத்துவது போன்ற உணர்வு, பலவீனம் அல்லது தடுமாற்றம்**.
- **கையில் தசை நிறை இழப்பு (Wasting)**, அல்லது நல்ல மருத்துவ உடற்பயிற்சி முயற்சிக்கு பிறகும் தொடர்ந்து மீண்டும் வரும் அறிகுறிகள்: ஒரு நிபுணரின் கருத்து தேவை.
- நீங்கள் cervical rib (மெய்நிகர் பக்கவாட்டு எலும்பு) உள்ளது என்று சொல்லப்பட்டிருந்தால் மற்றும் கை அறிகுறிகள் வருகின்றன என்றால், அதை மதிப்பீடு செய்வது நல்லது.