ಎಲ್ಲಿ ಜಾರಿತೋ?

ಸ್ಲಿಪ್ಡ್ ಡಿಸ್ಕ್ ತೀರಾ ಸಿಂಪಲ್ಲಲ್ಲ!

• ಡಾ.ಥಾಮಸ್ ಕಿಶನ್
thomaskishen@hotmail.com

'ಸ್ಲಿಪ್ಡ್ ಡಿಸ್ಕ್' ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಡುವ ಸಮಸ್ಯೆ. ಅದು ಯಾಕಾಗಿ, ಹೇಗೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನಲು ನಿಖರ ಕಾರಣ ಇದುವರೆಗೂ ಪತ್ತೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ಇದು ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎನ್ನಲೂಬಾರದು. ಕೆಲವರಿಗೆ ಹಾಸಿಗೆ ಏಳುವಾಗ ಈ ತೊಂದರೆ, ಇನ್ನಷ್ಟು ಮಂದಿಗೆ ಬಗ್ಗುವಾಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹಲವರಿಗೆ ಭಾರ ಎತ್ತುವಾಗ, ಮತ್ತಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗಲೂ ಶುರುವಾಗಬಹುದು.

ನಮ್ಮ ಬೆನ್ನುಹುರಿಯು ಕಶೇರುಕಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುವ ಅನೇಕ ಬ್ಲಾಕ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ಜೋಡಿ ಕಶೇರುಕದ ನಡುವೆ ಮೃದುವಾದ ಮೆತ್ತೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವನ್ನೇ ನಾವು ಡಿಸ್ಕ್ ಅಥವಾ ಮಂಡಲ ಎನ್ನುವುದು. ಎರಡು ಕಶೇರುಕಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸುವುದೂ ಇದೇ ಕುಶನ್‌ನಂಥ ಡಿಸ್ಕ್. ಬೆನ್ನುಹುರಿ ಹಿಂದಿನ ಮೂಳೆಯಿಂದ ಆರಂಭವಾಗಿ ಸೊಂಟದ ವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿ ಡಿಸ್ಕ್‌ನ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯಸ್ ಪಲ್ಪೋಸಸ್ ಎನ್ನುವ ಜೀವಕಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ರಚನೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ನಮ್ಮ ಬೈಕ್‌ನ ಶಾಕ್ ಅಬ್ಸರ್ವರ್ ರೀತಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಬಳೆಯಾಕಾರದ ತಂತುಗಳು ಸುತ್ತುವರಿದಿರುತ್ತವೆ. ಅಪರೂಪಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ತಂತುಗಳು ಹರಿದು ಪಲ್ಪೋಸಸ್ ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ನರಗಳನ್ನು ಒತ್ತುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಅಸಾಧ್ಯ ಕಿರಿಕಿರಿ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ಡಿಸ್ಕ್ ಜಾರುವಿಕೆ ಅಥವಾ ಸ್ಲಿಪ್ಡ್ ಡಿಸ್ಕ್ ಅಥವಾ ಡಿಸ್ಕ್ ಪ್ರೊಲ್ಯಾಪ್ಸ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಕಶೇರುಕಗಳಲ್ಲಿನ ಡಿಸ್ಕ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಜೀವಕಣಗಳುಳ್ಳ ರಚನೆ ಕೆಳ ಜಾರುವುದೇ ವಿನಾ ಕಶೇರುಕಗಳೇ ಜಾರುವುದಲ್ಲ.

ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸ್ಲಿಪ್ಡ್ ಡಿಸ್ಕ್ ಆದರೆ ಕಾಲು ನೋವು, ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಜೋಮು ಹಿಡಿಯುವುದು, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ದುರ್ಬಲವಾಗುವುದು ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಮಲ, ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು. ಶೇ.80ರಷ್ಟು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಲಿಪ್ಡ್ ಡಿಸ್ಕ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಕೆಲ ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಗುವುದು, ಭಾರ ಎತ್ತುವುದು ಸೇರಿದಂತೆ ಒತ್ತಡದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡದೇ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವುದೇ ಮದ್ದು.

ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸುವ ಮಾತ್ರೆ, ಔಷಧೋಪಚಾರಗಳು ನೋವು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ. ಎಕ್ಸ್‌ರೆ ನೆರವಿನಿಂದ ಎಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆಯೋ ಅದೇ ಜಾಗದಲ್ಲಿನ ನರಕ್ಕೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ನೀಡಲಾಗುವ ನೋವು ಮತ್ತು ಉರಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಉಪಾಯ. ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ನಿಂದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.

ಸರ್ಜರಿ ಯಾರಿಗೆ?

ಔಷಧೋಪಚಾರ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಬಳಿಕವೂ ನೋವು ಕಡಿಮೆ ಆಗದಿದ್ದರೆ; ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ದುರ್ಬಲವಾಗಿ ಹಿಮ್ಮಡಿ, ಪಾದ, ಮಂಡಿಗಳ ಚಲನೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ; ಮಲ, ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯ. ಮಲ, ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸುವವರು ಆದಷ್ಟು ಶೀಘ್ರ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸರ್ಜರಿ ಮಾಡುವಾಗ 2.5 ಸೆಂ.ಮೀ.ನಿಂದ 5 ಸೆಂ.ಮೀ.ವರೆಗೆ ಚರ್ಮ ಕೊಯ್ದು ಸಮಸ್ಯೆ ಆದ ಭಾಗ ತಲುಪುತ್ತಾರೆ. ಮೂಳೆಯಿಂದ ಬೆನ್ನುಹುರಿ ಅಥವಾ ನರದವರೆಗೆ ಒತ್ತಿಕೊಂಡು ಬೆಳೆದಿರುವ ಮಾಂಸವನ್ನು ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ ಅಷ್ಟೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗ ತೆಗೆಯಬೇಕಾಗಬಹುದು, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇಡೀ ಮಾಂಸಖಂಡವನ್ನೇ ತೆಗೆಯಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಅದು ಪ್ರಕರಣದ ತೀವ್ರತೆ ಆಧರಿಸಿರುತ್ತದೆ.

ಶೇ.80–85 ಜನ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬಳಿಕ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ನೋವಿನಿಂದ ಪೂರ್ಣ ಮುಕ್ತಿ ಹೊಂದಲು 3ರಿಂದ 6 ತಿಂಗಳು ಬೇಕು. ಅದು ನರ ಯಾವ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಾಧೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿತ್ತು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಬಹಳ ದೀರ್ಘ ಸಮಯದಿಂದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದರೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬಳಿಕವೂ ನೋವಿನಿಂದ ಶೇ.100 ಬಿಡುಗಡೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಶೇ.5ರಿಂದ 10 ಜನರಲ್ಲಿ ಸರ್ಜರಿ ಬಳಿಕವೂ ಸಮಸ್ಯೆ ಮೊದಲಿನಂತೆ ಮುಂದುವರಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವರು ನಂಬಿರುವಂತೆ ಬೆನ್ನುಹುರಿ ಸರ್ಜರಿ ರಿಸ್ಕ್‌ನಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದಲ್ಲ. ರಿಸ್ಕ್ ಪ್ರಮಾಣ ಇದ್ದರೂ ಅದು ಶೇ.1ರಿಂದ 2 ಮಾತ್ರ. ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಾದರೆ ಸರ್ಜರಿಯ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಬಳಿಕ, ಇತರರು ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಬಳಿಕ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಮರಳಬಹುದು. (ಲೇಖಕರು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಸ್ಪರ್ಶ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ ತಜ್ಞ. ದೂರವಾಣಿ: 080–33282000) ■