

கோவை மெடிக்கல் சென்டரில் முதுகு வலிக்கு நவீன சிகிச்சை

கோவை, ஏப். 27: முதுகு வலி ஏற்பட்டால் 'பெட் ரெஸ்ட்' எடுப்பதை தவிர்த்து, மருத்துவரை அணுகி ஆலோசனை பெற வேண்டும் என எலும்பு முறிவு மற்றும் தண்டு வட அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்



ஸ்ரீதரன் நம்பூதிரி

பட்டமருந்துகளை சராபிட வேண்டும். மருத்துவரிடம் பரிசோதிக்காமல் படுக்கையில் ஓய்வு எடுத்தால் மேலும் வலி அதிகரிக்கும்.

டாக்டர் ஸ்ரீதரன் நம்பூதிரி தெரிவித்தார்.

கோவை மெடிக்கல் சென்டர் மருத்துவமனை எலும்பு முறிவு மற்றும் தண்டுவட அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் டாக்டர் ஸ்ரீதரன் நம்பூதிரி கூறியதாவது:

முதுகு வலியால் அவதிபட்டுவோர் எண்ணிக்கை அதிகமாகி வருகிறது. முதுகு தண்டுவடத்தில் காணப்படும் ஜவ்வு விலகுவதால் முதுகு வலி ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. வைரஸ் காய்ச்சல், அதிகமாக எடை தூக்குதல், இருசக்கர வாகனங்களில் தொடர்ந்து பயணித்தல், வேலைப்பளு, பரம்பரை போன்ற காரணங்களால் முதுகுவலி பாதிப்பு ஏற்படுகிறது. அளவுக்கு அதிகமான எடையினை பலம் கொடுத்து தூக்கும் போது முதுகு தண்டுவடத்தில் அதிர்வு ஏற்பட்டு ஜவ்வு விலகுவதால் வலி ஏற்படலாம். உடல் பருமன் அதிகரிப்பது இதற்கான முக்கிய காரணங்களாகும். கரடு முரடான பாதையில் தாறுமாறாக இரு சக்கர வாகனத்தை ஓட்டக்கூடாது. அவ்வாறு வாகனங்களை தாறுமாறாக ஓட்டுவதால் முதுகு தண்டுவடத்தில் பாதிப்பு வரும். இளம்பருவத்தினருக்கு முதுகு தண்டுவடத்தில் உள்ள ஜவ்வு விலகுவதாலும், வயதானவர்களுக்கு எலும்பு தேய்மானத்தினாலும் வலி வரலாம். குறிப்பாக முதுகு வலி வந்த விட்டால் உடனே 'பெட் ரெஸ்ட்' எடுக்க வேண்டும் என வழக்கமாக கூறுவார்கள். இது முற்றிலும் தவறானது. முதுகு வலி வந்தால் படுக்கையில் ஓய்வு எடுப்பதை தவிர்த்து, வழக்கமாக செய்யும் பணிகளை சீராக செய்து கொண்டே இருக்க வேண்டும். அவ்வாறு பணியில் ஈடுபடும் போது மருத்துவர் ஆலோசனைப்படி வழங்கப்

பட்டமருந்துகளை சராபிட வேண்டும். மருத்துவரிடம் பரிசோதிக்காமல் படுக்கையில் ஓய்வு எடுத்தால் மேலும் வலி அதிகரிக்கும். முதுகு வலி வந்துவிட்டால் உடனடியாக அதற்குரிய சிறப்பு மருத்துவரை அணுகி ஆலோசனை பெற வேண்டும். கால்களில் ஏற்படும் வலியே முதுகுவலிக்கான அறிகுறியாகும். அதே போல இயற்கை உபாதைகளை கழிக்கும் போது பிரச்சனை ஏற்பட்டாலோ, கழுத்து வலி வருவதற்கான அறிகுறியாகும்.

கடுமையான வலி உள்ளவர்களுக்கு மாத்திரை மூலம் குணப்படுத்த முடியாவிட்டால் ஆபரேசன் மூலம் சரிப்படுத்தலாம். இதற்கு முன்பெல்லாம் முதுகில் ஓபன் சர்ஜரி செய்து சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டது. ஆனால் தற்போது கோவை மெடிக்கல் சென்டர் மருத்துவமனையில் நுண்துளை அறுவை சிகிச்சை மூலம் சரிபடுத்தப்படுகிறது. முதுகு தண்டுவடத்தில் வலி ஏற்பட்டுள்ள குறிப்பிட்ட இடத்தில் விலகிய ஜவ்வை எடுத்து விட்டு சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது. நவீன அறுவை சிகிச்சை செய்யும் போது வலி இருக்காது. ரத்தம் வீணாகாது. அறுவை சிகிச்சை செய்த ஒரு சில நாட்களில் வீட்டிற்கு செல்லலாம். உடனடியாக வேலைக்கும் திரும்பலாம்.

முதுகு தண்டுவடத்தில் பிரச்சனை வராமல் இருக்க தினந்தோறும் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். அதிகமாக வாக்கிங் செல்ல வேண்டும். உடல் எடை அதிகரிக்காமல் பார்த்து கொள்ள வேண்டும். சோம்பேறித்தனத்தால் குறைந்த தூரத்தில் உள்ள கடைக்கு கூட இரு சக்கர வாகனத்தில் செல்கின்றனர். அதை தவிர்த்து நடந்து செல்லும் பழக்கவழக்கத்தை பின்பற்ற வேண்டும். அதிக நேரம் இரு சக்கர வாகனத்தில் செல்வதை தவிர்க்க வேண்டும். இவ்வாறு டாக்டர் ஸ்ரீதரன் நம்பூதிரி கூறினார்.