स्पाइन संबंधी बीमारियों की जल्द पहचान जरूरी

● पूरी तरह सुरक्षित है सर्जरी.

आज की बदलती लाइफस्टाइल में स्पाइन संबंधी समस्या बढ़ती जा रही है. बच्चे हों या जवान या बुजुर्ग, सभी वर्गों में ऐसे मामले देखने को मिल रही है. इसकी बड़ी वजहों में से एक रेगुलर व्यायाम और वर्कआउट न करना शामिल है. कुछ आम कारण जैसे लंबे समय तक बैठना, ड्राइव करना, कंप्यूटर या मोबाइल का गर्दन झुकाकर यूज करना आदि स्पाइन की समस्या को बढ़ा रहे हैं. इसके अलावा, कुछ लोगों में यह जेनेटिकली भी ट्रांसफर होता है. लंबे समय तक इसको नजरअंदाज करने से यह समस्या गंभीर हो सकती है. ऐसे में, लक्षण नजर आते ही न्यूरो के डॉक्टर से परामर्श लेना चाहिए.

स्पाइन प्राब्लम के लक्षण

- मांसपेशियों में कमजोरी
- कठोरता
- झुनझुनी
- बुखार
- स्पाइन में पिनिंग
- सनसनी जैसा महसूस होना
- लकवा जैसा मार जाना
- पेशाब व मल त्याग पर कंट्रोल न होना

अन्य कारण

- स्पाइन में ट्यूमर
- चोट
- गठिया
- विकृति
- अन्य अंतर्निहित स्पाइन की बीमारी

स्पाइन समस्या का उपचार

स्पाइन संबंधी बीमारियों का उपचार तीन प्रकार से किया जा सकता है. पहला योग, एक्सरसाइन व फीजियोथेरेपी से किया जाता है. अगर इससे फायदा नहीं मिलता है, तो कुछ दवा देकर इलाज किया जाता है. अगर इसके बावजूद आराम नहीं मिलता है, तो उस स्थिति में एमआरआई कराया जाता है. और पैथालॉजी के अनुसार निर्णय लेते हुए स्पाइन समस्या का दवा या सर्जरी से ट्रीटमेंट तय किया जाता है.

स्पाइन प्राब्लम की तीन कैटेगरी

स्पाइन यानि रीढ़ की हड्डी की समस्या आपकी रीढ़ के किसी भी भाग में उत्पन्न हो सकती है. अमूमन स्पाइन प्राब्लम को तीन कैटेगरीज में बांटा गया है. पहला गर्दन यानि सर्वाइकल स्पाइन प्राब्लम, दूसरा पीठ या थोरेसिक स्पाइन प्राब्लम और तीसरा पीठ के निचले हिस्से यानि लंबर स्पाइन प्राब्लम. यह दर्द हर कोई कभी न कभी महसूस जरूर करता है. आमतौर पर यह दर्द कुछ समय तक रहता है और फिर खत्म हो जाता है. हालांकि, स्पाइन का दर्द शरीर के अन्य हिस्सों जैसे कंधे, बाजू, कूल्हे, टांग और यहां तक कि पैरों में भी हो सकता है. पर कई बार लोग इसको नजरअंदाज कर देते है और दर्द को सहते रहते हैं. यह बेहद खतरनाक हो सकता है. दर्द को नजरअंदाज करने से सर्जरी तक की नौबत आ सकती है. दर्द बढ़ने पर डॉक्टर द्वारा एक्स-रे, सीटी स्कैन या एमआरआई कराने की सलाह दी जाती है.

एक्सपर्ट की इन बातों का रखें ध्यान

चरक अस्पताल द्वारा सभी का तहे दिल से स्वागत किया जाता है. चाहे वह आयुष्मान कार्डधारक हों, मेडिकल बीमा हो, या कैश के माध्यम से हो. हॉस्पिटल में सभी तरह की सुविधाएं दी जाती हैं. ऐसे में, समय पर परामर्श पर जोर दिया जाना चाहिए. स्पाइन से जुड़ी समस्याओं के इलाज में उपचार सबसे महत्वपूर्ण कदम होना चाहिए.

● डॉ. राहुल सिंह, कंसल्टेंट न्यूरोसर्जन चरक हॉस्पिटल

सर्जरी पूरी तरह से सुरक्षित

लोगों में स्पाइन संबंधी बीमारियों का सर्जरी से उपचार को लेकर कई तरह के भ्रम होते हैं. लोगों को लगता है कि सर्जरी सफल नहीं होती है, इसे कराने से काफी दर्द होता है और यह काफी महंगी होती है. जबकि सर्जरी पूरी तरह से सुरक्षित है. अगर समय रहते सर्जरी कराई जाये तो काफी फायदा मिलता है. सर्जरी करने के भी तीन तरीके हैं. जिसमें पहला ओपन सर्जरी, दूसरा एंडोस्कोपी सर्जरी और तीसरा माइक्रोस्कोपी सर्जरी. एंडोस्कोपी सर्जरी भी बेहद सुरक्षित और सफल रहती है. लोगों को इसके प्रति कोई भ्रम नहीं रखना चाहिए. यह तीनों प्रकार की अत्याधुनिक मशीने चरक हॉस्पिटल में उपलब्ध हैं, जो बेहद कम खर्च में की जाती है.