

ನರರೋಗದಿಂದಲೂ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸರ್ಜರಿ ಒಂದೇ ಪರಿಹಾರ ಎಂಬುದು ವೈದ್ಯರ ಅಭಿಮತ.

ಸ್ಕೋಲಿಯೋಸಿಸ್

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ ವಕ್ರವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದು ಸ್ಕೋಲಿಯೋಸಿಸ್ ಎಂದೇ ಅರ್ಥ. ಸ್ಕೋಲಿಯೋಸಿಸ್ ಅನ್ನು 'ಬಾಗಿದ ಬೆನ್ನು' ಎಂದೂ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ, ವಕ್ರ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ ಹಾಗೂ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಹಾಗೂ ನೇರವಾಗಿರದೆ ಪಾರ್ಶ್ವದಿಂದ ಪಾರ್ಶ್ವಕ್ಕೆ ವಕ್ರಾಕೃತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗ, ಮಧ್ಯೆ ಅಥವಾ ಕೆಳಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ತಿರುಚಿದ ಸ್ಥಿತಿ ಇದ್ದರೂ ಅದು ಸ್ಕೋಲಿಯೋಸಿಸ್ ಎಂದೇ ಅರ್ಥ. ಇದರಿಂದ ವಿಪರೀತ ನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಅಸಹಜ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಆರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ, ವಿಟಮಿನ್ ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟ್ಸ್, ಅಥವಾ ಫಿಸಿಯೋಥೆರಪಿ ಮೂಲಕ ಪರಿಹರಿಸಬಹುದು. ಪುಟಾಣಿಗಳು, ಹದಿಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೂ ಯುವಕ-ಯುವತಿಯರಲ್ಲೇ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಸ್ಕೋಲಿಯೋಸಿಸ್‌ಗೆ ಕಾರಣಗಳೇನು?

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಬಹುತೇಕ ಸ್ಕೋಲಿಯೋಸಿಸ್ ಪ್ರಕರಣಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ಈಡಿಯೊಪಥಿಕ್ (ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದ ಕಾರಣಗಳು) ಎನ್ನುವುದು ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ ತಜ್ಜರ ಅಭಿಮತ. ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಮೇಲೆ ಬರುವ ವಿವಿಧ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪ ತಾಳಿದಾಗ ಬರಬಹುದಾದ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ ವಿಕೃತಿ, ನರಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆ, ಮೆದುಳಿನ ಲಕ್ಷ್ಯ ಆದಾಗ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಗೆ ಏಟು ತಗಲಿ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ ವಕ್ರವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗದೇ ಇದ್ದರೂ ಸ್ಕೋಲಿಯೋಸಿಸ್ ಬರಬಹುದು. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ವೇಗವಾಗಿ ಆಗಿ, ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಎತ್ತರ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಬರಬಹುದು. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಬಲಭಾಗ ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆದರೂ ಎಡಭಾಗ ಆಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಆದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸ್ಕೋಲಿಯೋಸಿಸ್ ಉಂಟಾಗುವ ಸಂಭವ ಇದೆ.

ಸೆರೆಬ್ರಲ್ ಪಾಲ್ಸಿ, ಪೋಲಿಯೊದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆ, ನ್ಯೂರೊಮಸ್ಯುಲರ್ ಸ್ಕೋಲಿಯೋಸಿಸ್ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ ವಿಕೃತಿಗೆ ಕಾರಣಗಳಾಗಬಹುದು ಎಂಬುದು ವೈದ್ಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಪತ್ತೆ ಹೇಗೆ?

- ಸ್ಕೋಲಿಯೋಸಿಸ್‌ನ ಆರಂಭಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಶಾರೀರಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಮೂಲಕ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು.
- ಎಂಆರ್‌ಐ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ಮೂಲಕ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು.
- ಸ್ನಾಯು ದಾರ್ಡ್ನೇಜ್‌ನ ಪರೀಕ್ಷೆ ಕೂಡ ಸಹಕಾರಿ.



ಬಾಣಂತಿಯರಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನುನೋವು

ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳು ಮಡಿಲಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ಹೊತ್ತು ಹೆತ್ತ ಬಳಿಕ ಗರ್ಭಿಣಿಯ ದೇಹ ನಿರಾಳ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಗು, ಮನ ತುಂಬ ನಗು ಇದ್ದರೂ ಹೆರಿಗೆ ಬಳಿಕ ಬಳಿಕ ಕಾಡುವ ವಿವಿಧ ನೋವುಗಳು ಬಾಣಂತಿಯ ಪಾಲಿನ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಕಷ್ಟದಾಯಕವೇ. ಈ ನೋವುಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು ಬೆನ್ನುನೋವು.

ಸಹಜ ಹೆರಿಗೆಯೇ ಇರಲಿ, ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಮೂಲಕ ಆದ ಹೆರಿಗೆಯೇ ಆಗಿರಲಿ. ಮಗು ಜನಿಸಿ ಕೆಲ ತಿಂಗಳು ಅಥವಾ ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಬೆನ್ನುನೋವು ಬಿಟ್ಟೂ ಬಿಡದೆ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಸಹಜ ಹೆರಿಗೆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಆಗುವ ಅತಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಮತ್ತು ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮುನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆ ಹಾಗೂ ಬೆನ್ನಿನ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ದೇಹರಚನೆಯ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ಬೆನ್ನುನೋವು ಕಾಡಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

'ಬಾಣಂತಿಯರ ಬೆನ್ನಿನ ಕೆಳಭಾಗದ ಮೂಳೆಯಲ್ಲಿ ವಕ್ರತೆ ಉಂಟಾಗುವುದು ಬೆನ್ನುನೋವಿಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ. ಇದಲ್ಲದೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ಒಡಲೊಳಗೆ ಮಗು ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾದ ಹಾಗೆ ನರಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಯೂ ಬಾಣಂತಿಯರಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನುನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ತಾಯಿ ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿಸುವಾಗ ಕುಳಿತೇ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಲೂ ಬೆನ್ನುನೋವು ಬರಬಹುದು' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಭದ್ರಾವತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಸೂತಿ ತಜ್ಞೆಯಾಗಿರುವ ಡಾ. ವೀಣಾ ಭಟ್.

ಕಚೇರಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ವೃತ್ತಿನಿರತ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ, ದಿನವಿಡೀ ಕುಳಿತುಕೊಂಡೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಬೆನ್ನುನೋವು ಕಾಡುವುದಿದೆ. ಇಂಥ ಬಾಣಂತಿಯರು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವಾಗ ಸಮಯ ಸಿಕ್ಕಾಗಲೆಲ್ಲ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಬೆನ್ನಿನ ಬಗ್ಗೆ, ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮುತುವರ್ಜಿ ವಹಿಸಬೇಕು. ವಾಕಿಂಗ್ ಯೋಗ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಆಹಾರ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಹಣ್ಣು, ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ವಿಟಮಿನ್‌ಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೇಹ ಬಲವಾಗುತ್ತದೆ. ನೀರು, ಮಜ್ಜೆಗೆ, ಜ್ಯೂಸ್ ಸೇವನೆಯಿಂದ ತಾಯಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆ ಸಾಧ್ಯ.

ಪರಿಹಾರ ಏನು?

ಹೆರಿಗೆಯಾದ ಬಳಿಕ ದೇಹ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದ ನಂತರ ಬಾಣಂತಿಯರು ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಸೊಂಟ ಹಾಗೂ ಬೆನ್ನಿನ ಭಾಗದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಸದೃಢವಾಗುತ್ತವೆ. ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡಿದರೂ ಒಳ್ಳೆಯದೇ.

ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವಾಗ ಬೆನ್ನಿಗೆ ಒಂದು ದಿಂಬನ್ನು ಇರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಬೆನ್ನು ನೋವು ಬರುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.