



ಆರೋಗ್ಯ

ಈ ಹಿಮ್ಮಡಿ ನೋವು..!

ಈ ಉರಿಯೂತದಿಂದಾಗಿ ಹಿಮ್ಮಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಿಸಲಾರದಷ್ಟು ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು, ಒಂದು ಕಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿ ಅಥವಾ ಎರಡೂ ಕಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳಲ್ಲೂ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

★ ಗೀತಾ ಶ್ರೀನಿವಾಸನ್

ಶೈ ನಿ ಮ್ಯಾಡಮ್ ನಗರದ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಶಾಲೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಹೆಡ್‌ಮಿಸ್ಟ್ರೆಸ್. ಅತ್ಯಂತ ಚಿಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಆಕೆಗೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಹಿಮ್ಮಡಿ ನೋವು ಶುರುವಾಯ್ತು. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಹೇಗೋ ನಿಭಾಯಿಸಿದರಾದರೂ, ಕ್ರಮೇಣ ಹಿಮ್ಮಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಾವಿರ ಸೂಜಿ ಚುಚ್ಚಿದ ವೇದನೆ ಹೆಚ್ಚಿ, ಹೆಚ್ಚೆ ಊರಲೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ, ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ರಾಜೀನಾಮೆ ನೀಡಬೇಕಾಯ್ತು. ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಧಾವಿಸಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿದಾಗ ಶೈನಿಗೆ ಪ್ಲಾಂಟಾ ಫಾಸಿಯಾಟೀಸ್ ಆಗಿರುವುದು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂತು.

ಪ್ಲಾಂಟಾ ಫಾಸಿಯಾಟೀಸ್ (ಹಿಮ್ಮಡಿ ನೋವು)- ಇದನ್ನು ಹೀಲ್ ಸ್ಪರ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ ಅಂತಲೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹಿಮ್ಮಡಿ ಭಾಗದಲ್ಲಿ, ಒತ್ತಡದಿಂದ ಉಂಟಾದ ಫ್ರಾಕ್ಚರ್, ಟೆಂಡನೈಟಿಸ್, ಆರ್ತರೈಟಿಸ್, ನರಗಳ ಉಪದ್ರವ ಅಥವಾ ಹಿಮ್ಮಡಿಯಲ್ಲಾಗುವ ಸಣ್ಣಬೊಕ್ಕೆ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಹಿಮ್ಮಡಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

'ಹಿಮ್ಮಡಿ ನೋವಿಗೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿದ್ದು, ಸರಿಯಾದ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಓರ್ವ ಉತ್ತಮ ಫುಟ್ ಅಂಡ್ ಲೈಂಕ್ (ಪಾದ ಮತ್ತು ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಗಂಟು) ಸರ್ಜನ್ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಗುರ್ತಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿ ಗುಣಪಡಿಸುವರು' ಎನ್ನುತ್ತಾ, ಹಿಮ್ಮಡಿ ನೋವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ- ನಗರದ ಮಯ್ಯಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಕನ್ನಲ್ಲಿಂಗ್ ಆರ್ಥೋಪೆಡಿಕ್ ಸರ್ಜನ್ ಡಾ.ಕೆ.ಎ. ಶ್ರೀನಿವಾಸಪ್ರಸಾದ್.

ಪ್ಲಾಂಟಾರ್ ಫಾಸಿಯಾಟೀಸ್-

ಹಿಮ್ಮಡಿಯಿಂದಾರಂಭಿಸಿ ಕಾಲ್ಕೆರಳುಗಳವರೆಗೆ ಇರುವ ಟಿಶ್ಯೂಗಳ ಗುಂಪು ಪಟ್ಟಿಯ ಉರಿಯೂತವನ್ನು ಪ್ಲಾಂಟಾರ್ ಫಾಸಿಯಾಟೀಸ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಉರಿಯೂತದಿಂದಾಗಿ ಹಿಮ್ಮಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಿಸಲಾರದಷ್ಟು ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು, ಒಂದು ಕಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿ ಅಥವಾ ಎರಡೂ ಕಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳಲ್ಲೂ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.