



# ಮಂಡಿನೋವಿಗೆ

# ಸರ್ಜರಿ

ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ಇಂದು ಮಂಡಿನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ಒಂದು ಅಂಕಿ ಅಂಶದ ಪ್ರಕಾರ ದೇಶದ ಸುಮಾರು ಶೇ.60ರಷ್ಟು ಮಂಡಿನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಸರ್ಜರಿ ಮೊರೆ ಹೋಗಿ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

## ■ ಉಮಾ ಅನಂತ

ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ, ವ್ಯಾಯಾಮರಹಿತ ಜೀವನ, ವೇಗದ ಬದುಕು, ಬದಲಾದ ಜೀವನಶೈಲಿಯಿಂದಾಗಿ ಸುಮಾರು ಶೇ. 60 ಭಾರತೀಯ ಮಹಿಳೆಯರು ಇಂದು ಮೋಣಕಾಲಿನ ತೀವ್ರ ನೋವಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದು ಆತಂಕದ ವಿಚಾರ. ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ, ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸಂಧಿವಾತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಪುರುಷರಿಗಿಂತಲೂ ಎರಡು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ 45 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರದವರಲ್ಲಿ ಈ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಂಡಿಯಲ್ಲಿ, ಕಾಲುಗಳ ಸಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಊದಿದಂತಾಗಿ, ಅತಿಯಾದ ನೋವು, ಹೆಚ್ಚಾದ ಉಷ್ಣತೆ, ಸಂಧಿ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ, ಜ್ವರ, ಮೈಭಾರ, ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಅನಾಸಕ್ತಿ, ಸಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಂತಾಗುವುದು, ಸಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ವಕ್ರತೆ ಉಂಟಾಗುವುದು, ಮಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು.. ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಈ ಮಂಡಿನೋವಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಒಂದೇ ಸುಲಭದ ದಾರಿ.

### ಕಾರಣಗಳು ಹಲವಾರು

ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸಂಧಿವಾತ ಅದರಲ್ಲೂ ಮೋಣಕಾಲಿನ ನೋವು ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣಗಳು ಹಲವಾರು. ನೋವಿನ ತೀವ್ರತೆ ಎಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ನಡೆದಾಡಲು ಕೂಡ ಆಗದಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೆಣ್ಣು ಬರುತ್ತಾಳೆ. ಮೊದಲಿಗೆ ಬರೀ ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ನೋವು ಮೋಣಕಾಲಿನಿಂದ ಪಾದದವರೆಗೂ ಆವರಿಸಿ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಹಿಳೆ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ತೀವ್ರ ಯಾತನೆ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬರೀ ಐದು ನಿಮಿಷ ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲಲೂ ಆಗದಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಮೋಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಾಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಚಕ್ಕಳಮಕ್ಕಳ ಹಾಕಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನೋವು ಉಲ್ಲಂಘಿಸಿದಂತೆ ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಿದ್ದು ಉಂಟಾಗುವ ಗಾಯ, ಅಪಘಾತ ಮುಂತಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮೋಣಕಾಲಿಗೆ ಬೀಳುವ ಪೆಟ್ಟು, ಮೂಳೆ ಸವೆತ, ಸಂಧಿವಾತ, ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಮತ್ತಿತರ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಮೋಣಕಾಲಿನ ಸಂದುಗಳ ಮೇಲೆ ಅಧಿಕ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮೋಣಕಾಲಿನ ಮೂಳೆಯಲ್ಲಿನ ಮೃದ್ವಸ್ಥಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಆ ಭಾಗದ ಎಲುಬುಗಳ ನಡುವೆ ಸಂಘರ್ಷ ಉಂಟಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ ನೋವು ಹಾಗೂ ಅಸೌಖ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಎಸಿ ರೂಮಿನಲ್ಲಿ, ಆರಾಮ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ದಿನವಿಡೀ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಆರಾಮದಾಯಕವಾದರೂ ಇದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಪರಿಣಾಮ ಮಾತ್ರ ಬಹಳ ತ್ರಾಸದಾಯಕ. ಕಚೇರಿ ಒಳಗೆ ಆರಾಮವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ, ಕೊಂಚವೂ ವ್ಯಾಯಾಮವಿಲ್ಲದೆ ಅತಿ ತೂಕ ಇರುವ, ಜೀವನಶೈಲಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುವ ದೇಶದ ಸುಮಾರು ಶೇ.60 ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು ಮಂಡಿ ನೋವಿನಿಂದಾಗಿ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ಆತಂಕದ ವಿಚಾರ ಇದೀಗ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಲಯ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಔದ್ಯೋಗಿಕ ವಲಯದಲ್ಲೂ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಆತಂಕ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದೆ.

ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮಂಡಿ ಹಾಗೂ ಸಂಧಿ ನೋವು (ಜಾಯಿಂಟ್ ಪೈನ್) ಹೆಚ್ಚು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಮಹಿಳೆಯರೂ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮೋಣಕಾಲಿನ ನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಭುಜದ ನೋವೂ ಇದರ ಜತೆಗೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮೋಣಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ನೋವು ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚು. ಮೋಣಕಾಲಿನ ನೋವು ಪುರುಷರಿಗಿಂತಲೂ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲೇ ಅತ್ಯಧಿಕ ಎಂಬುದು ಸಂಶೋಧನಾತ್ಮಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಶೇ.60ರಷ್ಟು ಜಾಯಿಂಟ್ ರಿಪ್ಲೇಸ್‌ಮೆಂಟ್ ಸರ್ಜರಿ (ಮಂಡಿ ಮೂಳೆ ಮರುಜೋಡಣಾ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ)ಗಳನ್ನು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಸಂಧಿವಾತ, ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಆಸ್ಟಿಯೋ ಆರ್ಥರೈಟಿಸ್ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಡುವ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆ. ಈ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾದ ಮಹಿಳೆ ಬೇಗನೆ ನಿತ್ಯಾಣಿಳಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲದೆ ವಯಸ್ಸಾದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿಯೂ ಈ ತೊಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪುರುಷರು ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಸ್ಟಿಯೋ ಆರ್ಥರೈಟಿಸ್ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವುದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಕುಳಿತಲ್ಲೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ರೀತಿ, ಸ್ಥೂಲಕಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ