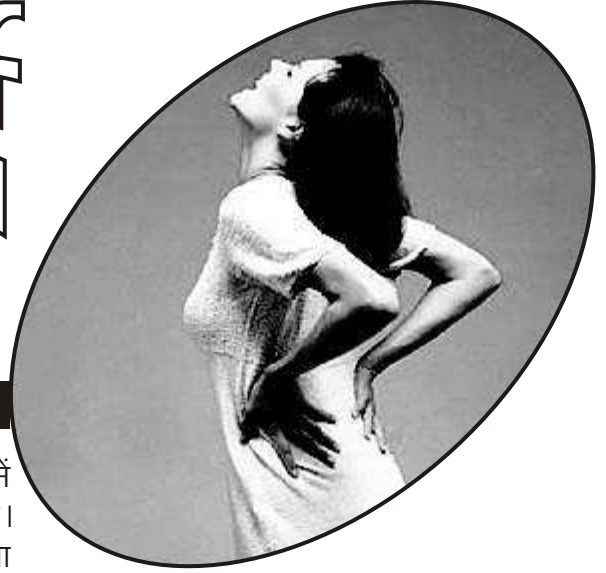


कमर दर्द लक्षण एवं निदान

—डॉ.राजेन्द्र श्रीवास्तव



कमर दर्द एक ऐसी तकलीफ है जो जीवन में कभी ना कभी हर व्यक्ति को परेशान करती ही है। यह कहना कि संसार में कोई भी इस दर्द से अछूता नहीं है, कोई अतिशयोक्ति नहीं होगी! बचपन, जवानी बुढ़ापा उम्र के हर पड़ाव पर व्यक्ति इससे पीड़ित हो सकता है। करोड़ों लोग इस तकलीफ के शिकार होते हैं। इससे प्रभावित मरीजों की संख्या गाँव एवं शहरों में एक समान होती है। मजदूर या ऑफिस में काम करने वाले सभी एक ही अनुपात में इस दर्द से पीड़ित हो सकते हैं। पीड़ित महिलाओं और पुरुषों में भी ये संख्या करीब-करीब समान ही होती है। आँकड़ों के अनुसार, कमर दर्द वह सबसे बड़ा कारण है, जिसके लिये चिकित्सक, 40 वर्ष से ज्यादा उम्र के मरीजों को अपनी कार्यशैली में बदलाव तथा कार्यकलापों की सीमा तय करने की सलाह देते हैं। यही नहीं परामर्श हेतु अस्थि रोग विशेषज्ञ चिकित्सक के पास जाने की यह दूसरी सबसे बड़ी वजह होती है। कमर दर्द के लिये अस्पताल में भर्ती होना तथा आपरेशन होना भी आँकड़ों की दृष्टि से नम्बर तीन पर आता है।

इतनी बड़ी संख्या में मरीजों को प्रभावित करने वाली यह बीमारी व्यक्तिगत एवं राष्ट्रीय स्तर पर बहुत बड़ा आर्थिक नुकसान भी करती है। पीड़ित व्यक्ति के काम का नुकसान, इलाज से पहले मँहगी दवाएँ, जाँचें जैसे सी.टी.स्केन और एम.आर.आई एवं उसके बाद जरूरत के अनुसार आपरेशन का खर्च। विदेशी तथ्यों एवं आँकड़ों के अनुसार कमर दर्द के इलाज में करोड़ों डालर का राष्ट्रीय नुकसान होता है।

आश्चर्यजनक रूप से कमर दर्द दुनिया भर में अरबों रूपयों का व्यवसाय बन गया है। इसके इलाज में प्रयुक्त होने वाले उपकरणों के अलावा स्पेशल बेल्ट, सीट, गद्दे, बेड्स, वैसाखी, वाकर, स्टिक्स, फिजियोथेरेपी के उपकरण, फिजियोथेरेपी और योग सिखाने के केन्द्र इस व्यवसाय का हिस्सा हैं।

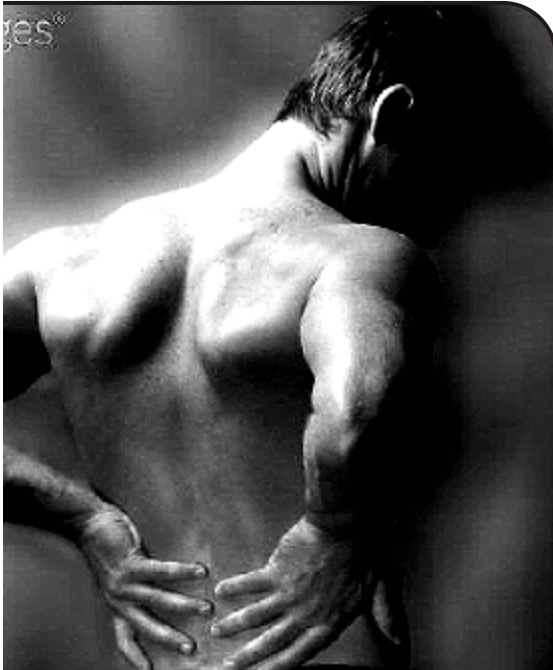
कमर दर्द, पीठ से कमर के निचले हिस्से में होने वाले दर्द है। ये दर्द कुछ लोगों के एकदम तेज होता है एवं कुछ समय बाद ठीक हो जाता है (एक्यूट बैकैक) कुछ लोगों को यह दर्द धीमा-धीमा लंबे समय तक होता रहता है (क्रोनिक बैकैक) इस दर्द की अनुभूति सभी मरीजों को अलग-अलग तरह से होती है। कुछ लोगों को यह दर्द सिर्फ सुबह बिस्तर से उठते समय होता है और बाद में धीरे-धीरे एक दो घंटे में यह दर्द ठीक हो जाता है। वही कुछ लोगों को ये दर्द सिर्फ शाम या रात में होता है सुबह उठने पर ठीक हो जाता है। कई बार ये दर्द कुछ कार्य विशेष करने पर ही होता है। जैसे वजन उठाना, आगे झुकना, दुपहिया वाहनों में किक लगाना, नीचे बैठना, झुक कर काम करना जैसे झाड़ू लगाना, पोंछ लगाना आदि।

अधिकांशतः यह दर्द सिर्फ कमर के हिस्से में ही सीमित रहता है। लेकिन कभी-कभी यह दर्द कमर से शुरू होकर नीचे पैरों के पंजे तक रहता है।

दर्द के अलावा पैर में झुन झुनी एवं सुन्नपन की शिकायत भी रहती है। पैर का पतला होना, पैर की ऊँगलियों या पंजे की ताकत कम होना, टट्टी, पेशाब की क्रियाओं पर नियंत्रण ना होना भी कमर दर्द का हिस्सा हो सकते हैं। कई बार दर्द बैठने, लेटने पर नहीं होता लेकिन व्यक्ति ज्यादा देर खड़ा नहीं रह सकता, चल नहीं सकता, ऐसा करने से पैर में भारीपन, सुन्नपन होने लगता है। इन सभी परिस्थितियों में तुरंत विशेषज्ञ की सलाह जरूरी होती है। क्योंकि देर करने से स्थायी नुकसान की संभावना होती है।

कमर दर्द के अनेक कारण होते हैं। कमर के दर्द वाले हिस्से की मांसपेशियों में खिंचाव, लिगामेंट्स में स्प्रेन (मोच), रीढ़ की हड्डी के जोड़ों में सूजन आदि। ज्यादा उम्र के मरीजों में जोड़ों के बीच का तरल द्रव्य जो लुब्रीकेशन करता है, उसकी कमी से हड्डियाँ आपस में टकराती हैं एवं सुबह-सुबह जोड़ की जकड़न दर्द का कारण बन जाती है।

कई बार मरीज के उठने, बैठने, चलने, काम करने के तरीके के कारण भी कमर दर्द होने लगता है। आगे कमर झुका कर बैठना, बैठते समय रीढ़ की हड्डी का सीधा ना होना भी कमर दर्द का कारण बन जाते हैं। आधुनिक युग के मशीनीकरण ने व्यक्ति को



सभी तरह की कसरत से दूर कर दिया है। शारीरिक व्यायाम की कमी, मोटापा, आलस्य भरी दिनचर्या भी कमर दर्द का कारण होती है।

इन सब कारणों के अलावा रीढ़ की हड्डी की बीमारियों, फ्रैक्चर, डिस्क प्रोलेप्स, लम्बर केनाल स्टिनोसिस, हड्डी के ट्यूमर, स्पांडायलोसिस, पेट की बीमारियों, गुर्दे की बीमारियों, आस्टियोपोरोसिस, महिलाओं में यूटेरस के ट्यूमर, महावारी की तकलीफों से भी कमर दर्द होता है।

इस बीमारी में अधिकांशतः 80-90% मरीज 4-6 हफ्तों के समय में अपने आप या दवाईयों से ठीक हो जाते हैं। बचे हुए मरीजों को हम दो श्रेणियों में विभाजित कर सकते हैं। पहले वो जिनका दर्द सिर्फ कमर तक ही सीमित रहता है तथा जिन्हें इसके साथ कोई और तकलीफ नहीं होती है। दूसरे वो जिनका कमर दर्द दोनों या एक पैर में नीचे तक आता है, जिनके पैर में दर्द के साथ झुनझुनी एवं सुन्नपन भी रहता है। बहुत से मरीजों के पैर पतले होने लगते हैं तथा टट्टी पेशाब की भी तकलीफ शुरू हो जाती है। पहली श्रेणी के मरीजों को दर्द निवारक दवाईयों कमर की सिकाई एवं कुछ विशेष तरह की कसरतों से दर्द में काफी आराम मिलता है एवं वे ठीक भी हो जाते हैं। इन मरीजों को आगे चल कर किसी तरह की परेशानी होने का डर नहीं रहता है।

दूसरी श्रेणी के मरीजों को सिएटिका की श्रेणी में रखा जा सकता है। सियाटिक नर्व रीढ़ की हड्डी से निकल कर पैर के निचले हिस्से तक जाती है। जब भी इस नर्व के ऊपर कमर में रीढ़ की हड्डी या डिस्क के कारण दबाव पड़ता है तब इस नर्व के रास्ते में कमर से पंजे तक दर्द, झुनझुनी या सुन्नपन आने लगता है। इस श्रेणी के मरीजों को तुरंत ही अपने डॉक्टर से परामर्श लेकर बीमारी का पता करना चाहिये एवं निदान करवाना चाहिये।

कमर दर्द के कारणों का पता करन के लिये एक्सरे, सी.टी.स्केन, एम.आर.आई, डिस्को ग्राफी आदि जाँचों की जरूरत पड़ती है। ये जाँचे कई तरह की जानकारीयाँ उपलब्ध कराती हैं। इनसे ये पता चलता है कि खराबी रीढ़ की हड्डी, डिस्क या नर्व्स में है। नर्व पर दबाव किस जगह पर है, कितना है

और किस टिश्यू से है। ये जाँचे इलाज करने वाले चिकित्सक की काफी मदद करती हैं।

उपचार:-

अधिकतर मरीज पहली श्रेणी के कमर दर्द से पीड़ित होते हैं, एवं साधारण इलाज से ठीक हो जाते हैं। दर्द निवारक, दवाईयाँ, सिकाई, लगाने की मलहम, कड़े बिस्तर पर आराम ये सभी दर्द को कम करने में मदद करते हैं। कई बार मरीजों को ट्रेक्शन भी लगाना पड़ता है। दर्द कम होने पर धीरे-धीरे दैनिक कार्यकलापों को बढ़ा सकते हैं। काम करते समय, चलते समय, कमर में बेल्ट लगा सकते हैं। दर्द पूरा ठीक होने पर कमर के लिये उपयुक्त व्यायाम करना अतिआवश्यक होता है। ये व्यायाम रीढ़ की हड्डियों के पास की माँसपेशियों को मजबूत बनाता है, रीढ़ की हड्डी के जोड़ों का लचीलापन बनाये रखता है। नियमित व्यायाम कमर दर्द के इलाज में बचाव का काम करता है।

व्यायाम के विषय में एक बात ध्यान देने योग्य होती है। व्यायाम कभी भी दर्द की उपस्थिति में नहीं करना चाहिये, अन्यथा दर्द बढ़ जाता है। दर्द ना होने पर व्यायाम फलीभूत होता है। जब भी मरीज व्यायाम करना शुरू करता है तब कुछ दिन दर्द-तकलीफ बढ़ सकती है। ये व्यायाम की आदत नहीं होने से होता है। ऐसे में व्यायाम को करते रहने से दर्द खत्म हो जाता है।

कमर दर्द में दो तरह के व्यायाम किये जाते हैं। एक जिनमें रीढ़ की हड्डी को सामने की तरफ झुकाया जाता है एवं दूसरा जिसमें हड्डी को पीछे की तरफ झुकाया जाता है। अधिकांशतः हड्डी को पीछे की तरफ झुकाने वाले व्यायाम लाभदायक होते हैं। रीढ़ की कुछ बीमारियाँ, जिनमें लम्बर केनाल, सटिनोसिस प्रमुख है में रीढ़ की हड्डी को आगे झुकाने वाला व्यायाम करना फायदेमंद होता है। आगे झुकने वाले व्यायाम में सीधा लेट कर, दोनों पैरों को मोड़कर घुटने पेट से लगाना चाहिये। खड़े होकर सामने झुक कर पैर के पंजे छूने वाले व्यायाम से बचना चाहिये।

समाज में "सियाटिका" बीमारी के प्रति कई तरह भ्रांतियाँ हैं। अधिकतर लोग मानते हैं कि ये लाइलाज बीमारी है, कभी ठीक नहीं होती। सिएटिका

कोई बीमारी नहीं है, रीढ़ की हड्डी में सिएटिक नर्व पर दबाव आने से कमर से पैर तक दर्द होता है। उस दबाव का कारण दूर कर देने से ये दर्द खत्म हो जाता है।

कमर दर्द के इलाज के लिये कई बार रीढ़ की हड्डी में एक इंजेक्शन लगाया जाता है। इसे "एपीड्यूरल ब्लाक" कहते हैं। ऐसी बीमारियाँ जिनका कारण नहीं मिलता लेकिन मरीज को दर्द बना रहता है। इनमें ये इंजेक्शन बहुत मदद करता है। कई बार शल्य क्रिया होती तो है, लेकिन अपरिहार्य कारणों से कुछ दिन तक नहीं की जा सकती है, तब भी ये इंजेक्शन लगा कर दर्द कम किया जा सकता है।

दूसरी श्रेणी का कमर दर्द, रीढ़ की हड्डी डिस्क या रीढ़ की हड्डी के जोड़ की खराबी के कारण नर्व पर दबाव के कारण होता है। यदि किसी मरीज का कमर दर्द किसी भी तरह के इलाज से कम ना हो, उसे पंजे में झुनझुनी सुन्नपन लगातार, 24 घंटे बनी रही, पैर की उँगलियों की ताकत कम होने लगे, पेशाब रूकने लगे तो यह एक आपत कालीन स्थिति होती है। ऐसा होने पर तुरंत एम. आर. आई की जाँच एवं चिकित्सक की सलाह पर शल्यक्रिया द्वारा बीमारी का निदान अत्यावश्यक होता है। ऐसे मरीज जिनकी नर्व दबाव से खराब हो रही है, तुरन्त आपरेशन ना होने से परेशानी में पड़ सकते हैं। शल्यक्रिया से अधिकांशतः मरीज पूर्णरूप से ठीक हो जाते हैं, किसी तरह की कोई काम्प्लेकशन नहीं होती है।

कमर दर्द के लिये उपयुक्त व्यायाम करने से 80-90% मरीज ठीक रहते हैं। ये व्यायाम ना केवल बचाव बल्कि इलाज भी है। चिकित्सकीय सलाह के बाद ही व्यायाम या आसन करना ठीक रहता है। यदि आपकी बीमारी दवाईयाँ और व्यायाम से ठीक नहीं होती है, और चिकित्सक ऑपरेशन की सलाह देते हैं तो भी उससे घबराने की जरूरत नहीं है। क्योंकि शल्यक्रिया भी आपको पूरी तरह से ठीक कर सकती है।

—डॉ.राजेन्द्र श्रीवास्तव
अस्थि रोग विशेषज्ञ
शुभम् अस्पताल,
मोतिया तालाब रोड़, भोपाल