



Dr. Shrinivas Shankar Shintre
 Deepashree Accident Clinic
 Kajale Height, Paud Phata, Karve Rd, Pune 411029
 Hospital & clinic : 020 25462846
 Mobile : 9822053186
 Email ID : drsshintre@yahoo.co.in
 Web : www.arogyadarpan.com/DrShrinivasShintre
 M.B.B.S, MS (Orthopedics)

हाडांच्या विकाराची कारणे व उपाय

कौतुकाने आपण एखाद्यास हाडाचा कलाकार किंवा खेळाडू म्हणून संबोधितो, पण एखाद्याच्या जिभेला हाड नाही म्हणतो. तेव्हा आपण हाडाला निर्जीव मानतो.

परंतु मित्रांनो, हाड हा एक सजीव अवयव आहे. विशेषतः अस्थिभंगानंतर हाड जुळण्याची प्रक्रिया बघितली तर हे लगेच पटते. प्रतिदिनी काही प्रमाणात हाड झिजत (नष्ट पावत) असते व त्याच प्रमाणात तयारही होत असते. सूक्ष्मदर्शी यंत्राखाली हाडाचा छेद बघितल्यास असे दिसते, की हाड हे छोट्या पुंगळ्यांच्या जंजाळाचे बनलेले असते (हॅवरसियत सिस्टीम). त्यामध्ये तीन प्रकारच्या पेशी असतात: घटक पेशी (ऑस्टिअसाईट्स), अस्थिगर्भपेशी (ऑस्टिओब्लास्ट), अस्थिसंहारक पेशी (ऑस्टिओ क्लास्ट). या सर्व यंत्रणेचे नियोजन व नियंत्रण विविध संप्रेरके व रसायने यामार्फत होत असते.

आता आपण विविध कारणांनी होणाऱ्या प्रमुख अस्थिरोगांचा विचार करू.

१) अस्थिभंग (फ्रॅक्चर)

कारणे: अपघात, उंचावरून पडणे, कठीण वस्तूचा प्रहार यामुळे अस्थिभंग होतो. गुंतागुंतीनुसार याची वर्गवारी तीन प्रकारात करता येते. (अ) साधा (हाड आतल्या आत मोडते)(ब) उघडा (कंपाउंड) हाड भंगून त्याचे तुकडे स्नायूंचे व कातडीचे आवरण फोडून बाहेर येतात आणि (क)गुंतागुंतीचा (हाड भंगून, मेंदू, फुफ्फुसे इत्यादी नाजूक अवयवांना इजा)

निदान व चाचण्या: जर मार लागलेल्या जागी जबरदस्त किंवा बरेच दिवस दुखत किंवा सूज येत असेल तर किंवा लगतच्या सांध्यांची हालचाल कमी होत असेल किंवा पायावर भार टाकता येत नसेल किंवा हाताने काम करता येत नसेल तर तज्ञांकरवी तपासणी करून एक्स रे

Important Safety Information – Information provided here is NOT medical advice or a prescription against any specific or general Symptom. Please consult your doctor before utilizing the information.

किंवा योग्य चाचण्या लगेच कराव्यात. चोळणे किंवा गावठी हाड वैदूंकडून हाड बसविण्याचा प्रयत्न करू नये, अन्यथा रोगापेक्षा उपचार भयंकर असे म्हणण्याची पाळी येऊ शकते.

उपचार: १) प्रथमोपचार छत्री, काठी यांसारखी वस्तू उपलब्ध असल्यास मफलर, ओढणी, दोरीच्या साहाय्याने हाताला किंवा पायाला बांधून आधार द्यावा. नाही तर हाताच्या फ्रॅक्चरसाठी हात छातीस बांधणे किंवा पायासाठी दोन्ही पाय एकमेकांना बांधणे यांसारखेही प्रथमोपचार योग्य ठरतात. २) शारिरीक स्थिती गंभीर असल्यास प्राणवायू शिरेतून सलाईन, रक्त, औषधे इत्यादी जीवनरक्षक उपाय काही रुग्णांमध्ये लगेच करावे लागतात. ३) अस्थिभंगाचे उपचार: मोडून सरकलेले हाड भूल देऊन जागेवर आणणे व त्या स्थितीत राहावे म्हणून फ्लॅस्टर किंवा शस्त्रक्रिया करून हाडात रॉड, पट्टी, स्क्रू, वायर इत्यादी बसविणे किंवा बाहेरून रिंग (इलिझारॉव्ह) किंवा सळी (एक्स्टर्नल फिक्सेटर) बसविणे.

भूल देण्यामध्ये प्रमाणाबाहेर धोके असल्यास रुग्णालयात झोपवून ताण (ट्रॅक्शन) देऊन ठेवणे यांसारखे उपचार केले जातात. त्याचबरोबर भौतिकोपचारतज्ञांच्या मदतीने शारिरीक विशिष्ट हालचाली व व्यायाम करून त्या भागाचे कार्य लवकर पूर्वपदावर आणण्याचा प्रयत्न केला जातो. याला भौतिकोपचार (फिजिओथेरेपी) व रिहॅबिलिटेशन असे म्हणतात. परंतु अत्यंत महत्त्वाची गोष्ट अशी, की हाड जुळण्यास कारणीभूत असणारे सर्वच्या सर्व घटक अजून तरी संशोधनाने ज्ञात नाहीत. त्यामुळे कितीही मोठा तज्ञ असेल तरी हाड जुळण्याची शाश्वती देऊ शकत नाही.

२) स्पॉडिलोसीस: मानदुखी-कंबरदुखी कण्याच्या मशिनची झीज म्हणजे स्पॉडिलोसीस. या आजाराने प्रथम दोन मणक्यांमधील लिबलिबीत चकतीतील पाण्याचे प्रमाणे कमी होते. त्यामुळे चकतीची एक्सरेत दिसणारी गॅप कमी दिसते. त्यानंतर मणक्यांच्या मागील भागातील मण्यांसारख्या छोट्या सांध्यांवर (फॅसेटस्ट) ताण येऊ लागतो. त्यामुळे मणक्यांची टोके वाढवून शरीरयंत्र त्या भागातील हालचाल कमी करण्याचा प्रयत्न करते. परंतु त्यामुळे मज्जारज्जु किंवा त्याच्या फांध्यांवर विशिष्ट स्थितीत दाब पडून हाताला किंवा पायाला मुंग्या येणे, मान दुखणे, कंबर दुखणे वगैरे सुरु होते.

उपचार: कृपया स्पॉडिलोसीस या बोजड शब्दाने घाबरू नये. तो आजार नसून शरीरयंत्राच्या झिजेमुळे झालेला बदल आहे. वेदनाशामक स्नायू शिथिल करणाऱ्या व ब -१२ जीवनसत्त्व असलेल्या गोळ्या काही दिवस दिल्या जातात. तसेच ताण (ट्रॅक्शन) इंटरफरशियल थेरेपी, अल्ट्रासाउंड यांसारख्या भौतिकोपचारांनी वेदना कमी करण्यास व मणक्यांच्या बाजूचे स्नायू लवकर शिथिल होण्यास मदत होते. वेदना व आखडणे खूप जास्त असल्यास काही दिवस मानेचा पट्टा (कॉलर), कमरेचा पट्टा (कॉरसेट) वापरण्यास सांगितले जाते; परंतु ते कायमस्वरूपी उपचार नव्हेत.

Important Safety Information – Information provided here is NOT medical advice or a prescription against any specific or general Symptom. Please consult your doctor before utilizing the information.

(अ) व्यायामः सर्वात महत्त्वाचा, दीर्घकाळ परिणाम करणारा व विनाखर्चिक उपाय आहे. यामुळे वेदना कमी होतात. सांध्यांची हालचाल सुरळीत होते. तज्ञांच्या सल्ल्यानुसार मानेचे, खांद्याचे, पाठीचे व्यायाम नियमितपणे करणे अतिशय हिताचे असते (ब) मणक्यांना ताण देणाऱ्या शारीरिक हालचाली किंवा स्थिती टाळणे. उदा: कुबड काढून बराच वेळ बसणे, उभे राहणे, पुढे वाकून काम करणे, वजन उचलणे, अत्यंत मऊ किंवा जाड गादी, उशी वापरणे, वजन वाढल्याने पोट सुटणे, डोक्यावरून ओझे वाहणे किंवा दुचाकीवरून रोज कच्च्या, खडबडीत रस्त्यावरून बरेच अंतर प्रवास करणे या गोष्टी टाळल्यास अथवा कमी केल्यास आपलाच कणा आहे त्या स्थितीत आपल्याला आणखी बरीच वर्षे सेवा देईल.

३) गुडघेदुखी (ऑस्टिओ आरआयटीस)

२००० ते २०१०हे दशक जागतिक आरोग्य संघटनेने याचे दशक म्हणून जाहीर केलेले आहे. हा प्रकारही सांध्याचा आजार नसून सांध्यातील कुर्चेची झीज झाल्यामुळे होतो. कुर्चेखालील संवेदनाक्षम हाडाचे पृष्ठभाग संपर्कात आल्यामुळे रोज पहिली काही पावले वेदनाकारक ठरतात. (स्टार्टिंग ट्रबल)

कारणे: चाळिशीच्या सुमारास चालू होणारी झीज ही जसे कारच्या व्हीलचे बॅलन्सिंग नीट नसल्यास टायर एका बाजूस झिजू लागते तसे गुडघ्याची रचना काही कारणाने बिघडली असल्यास (जन्मजात व्यंग, गुडघ्याच्या सांध्यापर्यंत पोचणारे फ्रॅक्चर किंवा गुडघ्यातील कुर्चेची चकती फाटणे) लवकर सुद्धा सुरु होते.

उपचार: याची तत्त्वे स्पॉडिलोसीसच्या उपचारांच्या तत्त्वांसारखीच आहेत. (अ) वेदनाशामक गोळ्या, ग्लुकोस माईन कॉड्रायटीन यांसारखी आहारपूरक औषधे, त्याचबरोबर डायथर्मीसारखे भौतिकोपचार. (ब) व्यायाम: गुडघ्याच्या वाटीचे व गुडघा हलविण्याचे व्यायाम (क) गुडघ्यास ताण देणाऱ्या हालचाली व स्थिती टाळणे. उदा. जमिनीवरची ऊठबैस, जिऱ्यांची चढउतार कमी करणे, बराच वेळ बैठे काम, रोज खड्ड्यांच्या रस्त्यावरून जोरात दुचाकीवरून लांब अंतर जाणे (ड) इंजेक्शन: दीर्घकाळ राहणारे स्टिरॉईड किंवा कृत्रिम वंगण (सायनोव्हीय फ्लुईड सबस्टिट्यूट) यांचे इंजेक्शन गुडघ्यात देणे. (इ) गुडघ्याच्या कुर्चेचा बहुतांशी भाग झिजला असल्यास १) गुडघ्याच्या खाली हाड कापून सांध्याचा कोन दुरुस्त करण्याची शस्त्रक्रिया (हाय टिबीअल ऑस्टिऑटॉमी) किंवा सांधा बदलाची शस्त्रक्रिया (टोटल नी रिप्लेसमेंट) उपयोगी ठरतात.

Important Safety Information – Information provided here is NOT medical advice or a prescription against any specific or general Symptom. Please consult your doctor before utilizing the information.