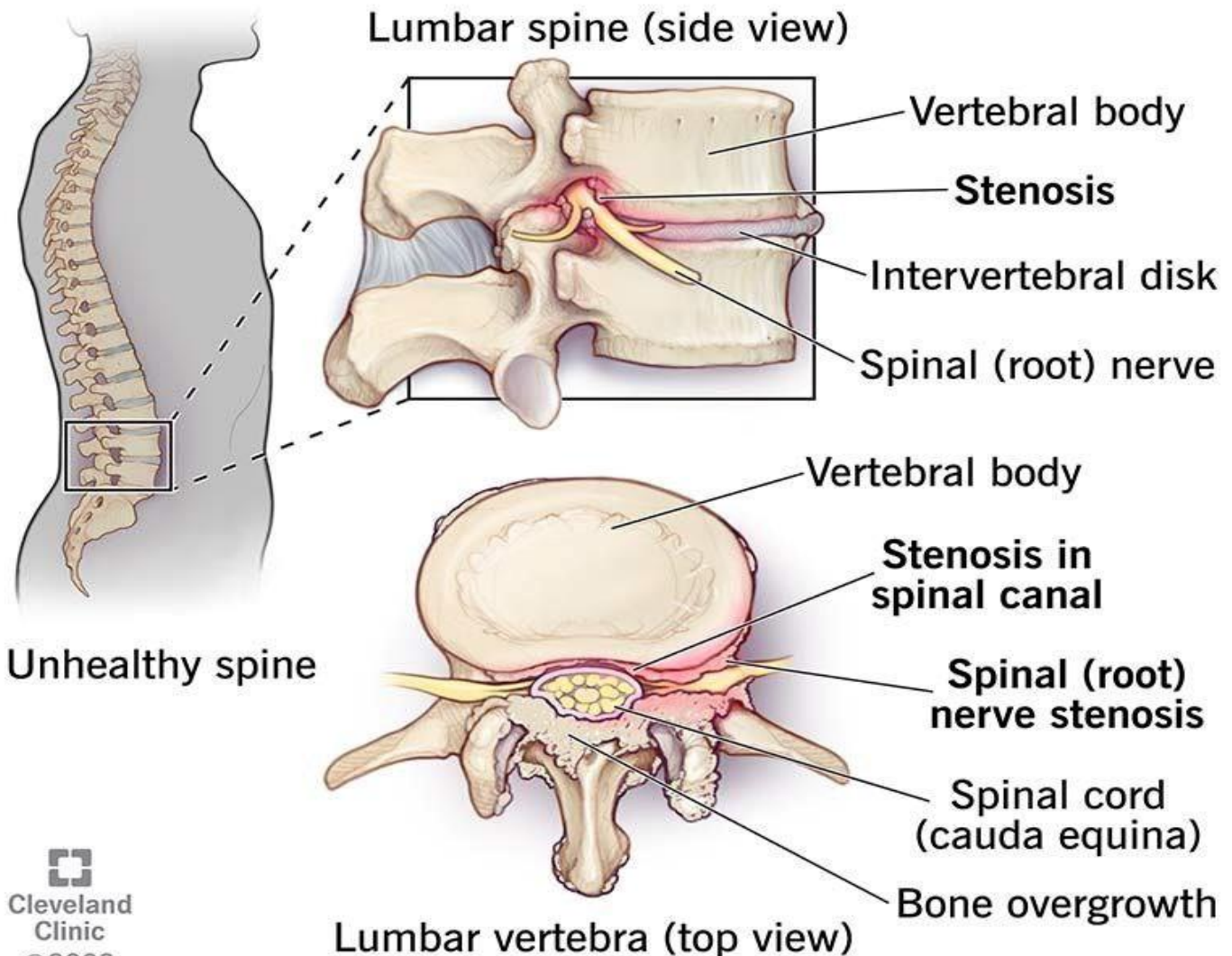


स्पाइनल स्टेनोसिस क्या है?

स्पाइनल स्टेनोसिस एक ऐसी स्थिति है जिसमें रीढ़ की हड्डी (स्पाइनल कॉलम) के अंदर की जगह संकरी हो जाती है। इस वजह से रीढ़ की हड्डी और नसों पर दबाव पड़ता है, जो हाथ-पैरों तक जाती हैं। यह समस्या ज्यादातर कमर (लम्बर स्पाइन) या गर्दन (सर्वाइकल स्पाइन) में होती है।

कुछ लोगों में यह जन्म से होता है, लेकिन अधिकतर मामलों में यह उम्र बढ़ने, गठिया (आर्थराइटिस) या डिस्क की समस्या के कारण विकसित होता है।

Spinal stenosis



Types of Spinal Stenosis



LUMBAR SPINAL STENOSIS

Nerve roots in the lower back become compressed, which can cause similar symptoms to sciatica, affecting the buttocks and legs

Sometimes lumbar spinal stenosis cuts off blood flow to the lower body, which is called neurogenic claudication

About 75% of cases of spinal stenosis occur in the low back (lumbar spine)

CERVICAL SPINAL STENOSIS

Causes pain in the neck and other nerve problems

When spinal cord compression in the neck becomes severe, it's possible for serious problems to develop, including extreme weakness or even paralysis, which often requires emergency surgery



THORACIC STENOSIS

This is rare and affects the middle/upper portion of the spine

It's far less common than the other two types because the rib cage keeps this area of the back more stable and limited in terms of movement

Dr. Axe

लक्षण-

- हाथ-पैरों में झनझनाहट, सुन्नपन या कमजोरी
- चलने या खड़े रहने पर ऐंठन और दर्द
- आगे झुकने या बैठने पर आराम मिलना
- चलने में असंतुलन
- गंभीर मामलों में पेशाब-पखाना नियंत्रित करने में कठिनाई या यौन समस्या
- किसे होता है?
अधिकतर 50 वर्ष से ऊपर के लोगों में.

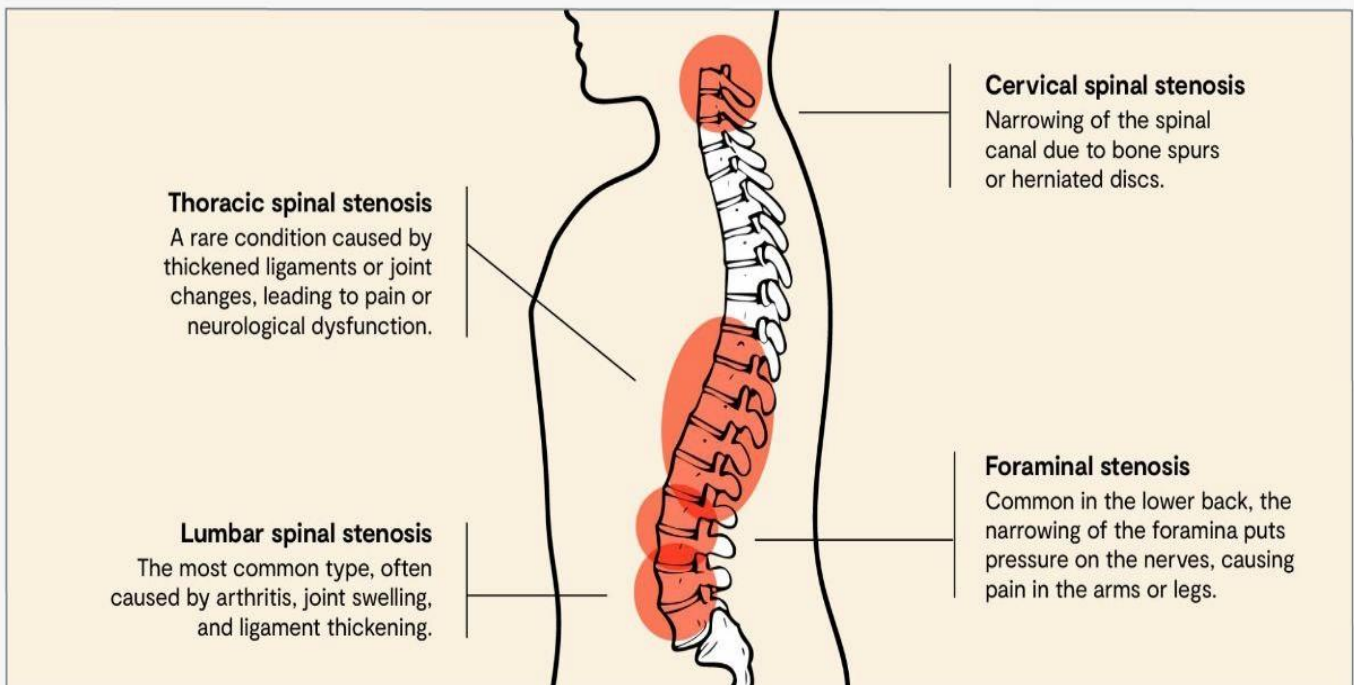
कम उम्र में कारण:

- जन्मजात संकरी स्पाइनल कैनाल
- रीढ़ की चोट
- हर्नियेटेड डिस्क या ट्यूमर

कारण-

- बढ़ती उम्र: हड्डियों और लिगामेंट्स का मोटा और कठोर होना
- गठिया (आर्थराइटिस): जो उम्र के साथ बढ़ती है
- हर्नियेटेड डिस्क: कशेरुकाओं के बीच की डिस्क का फटना या खिसकना
- चोट या ट्यूमर: रीढ़ पर दबाव डालना

Types of Spinal Stenosis



जांच (Diagnosis)-

इतिहास व शारीरिक जांच – नसों की ताकत, रिफ्लेक्स, दर्द की स्थिति

इमेजिंग टेस्ट: एक्स-रे, एमआरआई, सीटी स्कैन

उपचार-

1. दवाइयाँ

- दर्द निवारक: पैरासिटामोल, इबुप्रोफेन, एस्पिरिन
- स्टेरॉयड इंजेक्शन (जैसे कॉर्टिसोन)
- नर्व ब्लॉक इंजेक्शन

2. बिना सर्जरी के इलाज

- भारी काम या दर्द देने वाली गतिविधि से बचना
- फिजियोथेरेपी व एक्सरसाइज – पीठ व पेट की मांसपेशियाँ मजबूत करना
- एरोबिक एक्सरसाइज – पैदल चलना, तैरना, साइकिल चलाना
- कमज़ोर रीढ़ के लिए ब्रेस का उपयोग

3. सर्जरी (गंभीर मामलों में)

जब रोज़मर्रा की ज़िंदगी प्रभावित हो (सुन्नपन, कमजोरी, पेशाब/पखाने का नियंत्रण खोना)

उद्देश्य:

नसों व रीढ़ पर दबाव कम करना

प्रक्रियाएँ:

हड्डी/डिस्क के टुकड़े हटाना

कशेरुकाओं को जोड़ना (Spinal Fusion)

सर्जरी के जोखिम: संक्रमण, खून के थक्के, रीढ़ की झिल्ली में छेद, धीमी रिकवरी — लेकिन अधिकांश मरीजों को दर्द में राहत और चलने में सुधार होता है।

निष्कर्ष

स्पाइनल स्टेनोसिस का समय पर इलाज संभव है। सही डॉक्टर से परामर्श लेकर जीवन की गुणवत्ता बेहतर बनाई जा सकती है।

डॉ. आशीष दुबे,

(MBBS, MCH NEUROSUGERY)

आर.डी. गार्डि मेडिकल कॉलेज सुरसा उज्जैन

ओपीडी स्थान: OPD No. 4