புறமண்டலநரம்புஇயக்கதடை
PERIPHERAL NEUROPATHY

புறமண்டல நரம்பு இயக்க தடை என்றால் என்ன?

புறமண்டல நரம்பியக்கதடை(பிஎன்) என்பது புற நரம்பு மண்டலத்தில் ஏற்படும் நரம்புகளின் கோளாறு. மூளை மற்றும் முதுகுதண்டில் உள்ள நரம்புகளை தவிர இதில் மற்ற எல்லா நரம்புகளும் அடங்கும்.

பொதுவாக 30% ஹெச்ஐவி மக்களுக்கு புறமண்டல நரம்பியக்க தடை(பிஎன்) ஏற்படுகிறது.சில புறமண்டல நரம்பியக்கதடை மூளைக்கு செல்லும் உணர்ச்சி நரம்புகளின் இணைப்பை துண்டித்துவிடும்.சிலசமயங்களில் அது நரம்பு இழைகளில் பூசப்பட்டுள்ள (மையெலின்)க்கு சேதம் விளைவிக்கும்.இது மூளைக்கு வலிக்கான சைகைகளை அனுப்பி கேடு விளைவிக்கும்.

பிஎன் ஒரு சிறிய தொல்லையோ அல்லது செயலற்ற பலவீனத்தையோ ஏற்படுத்தும். பொதுவாக இது கால்கள் மற்றும் கால் விரல்களில் ஊசியால் குத்துவது போன்ற் உணர்வு,எரிச்சல் உணர்வு, விறைக்கும் உணர்வு, அல்லது உணர்வுகுறையை பொதுவாக ஏற்படுத்தும். அது தொடு உணர்வில் கூச்சம் இருத்தல், சொல்லமுடியாத வலி, உணர்ச்சிகள் எப்போதையும்விட மிக தீவிரமாக இருத்தல் போன்றவற்றையும் ஏற்படுத்தும். பிஎன் அறிகுறிகள் வரும் மற்றும் போகும்.மோசமான பிஎன் நடப்பதற்கு அல்லது நிற்பதற்கு துன்பத்தை உண்டாக்கும்.

சுற்றயல் நரம்பியக்கதடைக்கான காரணங்கள் என்ன?

புறமண்டல நரம்பியக்கதடை ஹெச் ஐவி தொற்று நரம்பின் உயிரணுக்களுக்கு வருவதால் ஏற்படும், இது ஹெச் ஐவிக்காக பயன்படுத்தும் மருந்துகளாலும் அல்லது வேறு நோய்களுக்கான மருந்துகளாலும் உண்டாகிறது. புறமண்டலநரம்பியக்கதடைக்கான ஆபத்தான காரணிகள் அதிகமான ஹெச்ஐவி வைரல்லோடு, நீரிழிவுநோய், வயது 50க்கும் மேல், மற்றும் அதிகமான மதுபழக்கம் ஆகும்.மற்ற அபாய காரணிகள் கோகெய்ன் அல்லது ஆம்பிடாமைன் பயன்படுத்துவது, தைராய்டு நோய், புற்றுநோய் சிகிச்சைகள், அல்லது விட்டமின் பி12 அல்லது விட்டமின் ஈ பற்றாகுறைஆகும். ஹிஸ்பேனிக்ஸ்க்கு அதிக அளவு புறமண்டல நரம்புதடை இருப்பதாக ஒரு ஆராய்ச்சி 2009ல் கண்டுபிடித்துள்ளது.ஆய்வாளர்கள் ஆய்வுகளை பின் தொடருவதாக குறிப்பிடுகிறார்கள்.

பெரும்பாலான ஹெச்ஐவி மருந்துகள் இந்நோய்க்கு காரணமாகின்றன. அதில் மிக முக்கியமானவை "டி" மருந்துகள்.டிடிஐ (டைடானோசைன்,வைடெக்ஸ்) மற்றும் டி4டீ (ஸ்டாவுடைன், ஜெரிட்). ஹைட் ரோசையூரியா, சில சமயங்களில் ஆண்டி ரிட் ரோவிரல் மருந்துகளுடன் சேர்ந்து புறமண்டல நரம்பியக்கதடை ஏற்படும் அபாயத்தை ஏற்படுத்தும்.

சைடோவ்யூடைன்(ரெற்றோவிர்) ,அபாகவிர், நான்ந்யூக்ளியோசைட் ரிவர்ஸ் ட்ரேன்ஸ்க்ரிப்டேஸ் இன்ஹிபிடர்ஸ்,(என்என் ஆர் டி ஐ) மற்றும் ப்ரோடீஸ் இன்ஹிபிடர்ஸ் புறமண்டல நரம்பியக்க தடையை ஏற்படுத்துவதில்லை.

எவ்வாறு புறமண்டல நரம்பியக்கதடை கண்டுபிடிக்க படுகிறது?

இதை கண்டுபிடிக்க எந்தவிதமான ஆய்வக பரிசோதனையும் தேவை இல்லை.இதற்கு அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகள் போதுமானது. நோய்க்கான காரணங்களை அறிய தனிப்பட்ட பரிசோதனைகள் தேவைபடும்.சிறிதளவு மின்சார இயக்கத்தை நரம்பு மற்றும் தசைகளுக்குள் செலுத்தி இந்த பரிசோதனைசெய்யப்படும். பல வகையான புறமண்டல நரம்பியக்க தடைகளை மின்சாரத்தின் அளவு மற்றும் வேகம் குறையும் அளவின் மூலம் அறிய முடியும். இருந்த போதிலும், இந்த நோய் உள்ள அதிகமான மக்களுக்கு வியாதி சரியாக கண்டுபிடிக்கப்படுவதில்லை.

இதற்கு எவ்வாறு சிகிச்சை அளிக்கபடுகிறது?

உங்கள் மருத்துவரிடம் நீங்கள் ஏதாவது மருந்துகளை

நிறுத்தியிருந்தால் அதைபற்றி கூறவும் அதுவும் புறமண்டல நரம்பியக்கதடை ஏற்பட காரணமாகலாம். மருந்து தூண்டுதலால் பொதுவாக இந்நோய் முழுவதுமாக போய்விடும், மருந்தை நிறுத்தினால் இந்நோய் முதலில் வரும். இருந்தபோதிலும், இது 8வாரங்கள் ஏறக்குறைய எடுத்துகொள்ளும்.நீங்கள் மருந்து எடுத்து கொள்வதை தொடர்ந்தால், நரம்புகளின் இழப்பு நிலையானதாகி விடும்.

மருந்துகள் இல்லாத சிகிச்சைகள்; சில சாதாரண விஷயங்கள் புறமண்டல நரம்பியக்கதடை நோய்க்கு ஏற்படும் வலியை குறைக்கும்.

- தளர்ச்சியான ஷூக்களை அணிவது
- அதிகதூரம் நடக்காமல் இருப்பது
- மிக அதிக நேரம் நிற்காமல் இருப்பது
- உங்கள் பாதங்களை ஐஸ் நீரில் மூழ்கச் செய்வது

அண்மையில் நடத்திய ஆய்வு மாரிஜுவானா புகைப்பது இந்நோயின் வலியிலிருந்து விடுபட வைக்கும் என்று தெரிவித்துள்ளது. (பார்க்க பேக்ட் ஷீட் 731)

மருந்து சிகிச்சைகள் நரம்பு பாதிப்பை குணப்படுத்த ஒரு மருந்தும் அங்கீகரிக்கப்படவில்லை. சில மருத்துவ ஆலோசகர்கள் பயன்படுத்தும் மருந்துகள் சீசர்ஸ் ஐ குணமாக்க தொடங்கியுள்ளன. அவையாவன கேபாபெண்டின் (நியூரோண்டின்) அல்லது பெனிடோயின் (டைலாண்ட்டின்). மனச்சோர்வுக்கு எதிரான மருந்துகள் அவற்றில் சில அமிடிரிப்டிலைன் கூட உதவும்.எல்-ஆசிடைல்காமிடைன் (ஆசிடைல்-எல்-காமிடைன் அல்லது ஆசிடைல் காமிடைன் என்றும் அழைக்கப்படும்) ஆரம்பத்தில் நல்ல முடிவை அளிக்கிறது.

சிகிச்சைகள் எப்படி மோசமான அறிகுறியுடன் புறமண்டல நரம்பியக்கதடை நோய் உள்ளதோ அதை பொறுத்தது.

- லேசான அறிகுறிகள்; இபுப்ரோபின் உபயோகிக்கபடுகிறது.
- மிதமான அறிகுறிகள்; அமிர்டிப்டைலைனல்லது நார்டிப்டைலைன் உபயோகிக்கலாம்.இந்த மனசோர்வுக்கு எதிரான மருந்துகள் மூளைக்குசைகை செலுத்தும் நரம்புகளை அதிகரிக்கும்.மற்ற சிக்கிச்சைகளில் அடங்குவது நியூரோண்டின் ஒரு ஆண்டிகன்வல்சண்ட் மருந்து.மற்றும் அனஸ்தடிக் லிடோகெய்ன் சேர்ந்த ஒரு ஜெல்.
- மோசமான அறிகுறிகள்; நார்கோடிக் வலி நிவாரணிகள் அவையாவன கோடெய்ன் அல்லது மெத்தடோன் உபயோகிப்பது,தி ஆண்டி சீஸர் மருந்துகள் ப்ரிகாபலின் (லைரிகா) இவையும் வலியை குறைக்க பயன்படுத்தபடுகிறது. இருந்தபோதிலும் 2010 ஆய்வில் ப்ரிகாபலின் ஆல் எந்த பயனும் இல்லை என்றூ கண்டுபிடித்துள்ளது.

இந்த நோய்க்காக பயன்படுத்தும் மற்ற மருந்துகள்பேச்சஸ் மற்றும் க்ரீம்கள் .இவை குறிப்பிட்ட இடம் சார்ந்த சிகிச்சைகள். இவற்றில் அடங்குபவை அனஸ்தடிக் லிடோகெய்ன் அல்லது கேப்சைசின் இரசாயனம் மிளகு மற்றும் மிளகாய் தரும் சூட்டை தருகிறது.

ஊட்டசத்து சிகிச்சைகள் புறமண்டல நரம்பியக்கதடை நோய்க்கு நீரிழிவு நோய் காரணம் என்று ஊட்டசத்து சிகிச்சைகள் ஆராய்ந்துள்ளன.

- **விட்டமின்பி:** பெரும்பாலும் விட்டமின்பி நீரிழிவு நரம்புதளர்ச்சிக்கு பயன்படுகிறது. அவையாவன பயோடின்,கோலைன், இனோசிடால் மற்றும் தியாமைன், நரம்புகளின் செயலை முன்னேற்றும்.
- **ஆல்பா லிபொயிக் ஆசிட்** நரம்புகளை எரிச்சலில் இருந்து பாதுகாக்க உதவும்.
- **காமா லினோலெனிக் ஆசிட்** ஈவ்னிங் பிரிம்ரோஸ் ஆயில்சில நீரிழிவால் ஏற்பட்ட நரம்பு பாதிப்பை சரி செய்யும்.
- **காந்தங்கள்:** அதிகமான மக்களுக்கு காந்தங்கள் உள்ள காலுறைகள் நீரிழிவு நரம்பு பாதிப்பிலிருந்து விடுதலை அளிப்பதாக அண்மை ஆய்வு கண்டுப்டிடித்துள்ளது.மற்ற காரணங்களினால் அவர்களுக்கு பாதங்களில் குறைந்த வலியே உண்டாகிறது.

மற்ற உதவி வாய்ப்புகள்

புறமண்டல நரம்பியக்கதடை பற்றி அதிக விவரங்கள் அறிய தி நியூரோபதி அசோசியேஷன் அட் http://www.neuropathy.org மற்றும் நம்ப் டோஸ் அண்ட் ஏக்கிங் சோல்ஸ் என்ற் புத்தகம்; கோபிங் வித் பெரிபெரல் நியூரோபதி,பை ஜான் ஏ. சென்னப்

சுருங்க கூறினால்:

புறமண்டலநரம்பியக்கதடை என்பது நரம்பு மண்டலத்தில் ஏற்படும் ஒரு நோய்.அது முன் பின் அறியாத உணர்வுகளை ,குறிப்பாக பாதங்கள், கால்கள் மற்றும் விரல்களில் உண்டாக்கி மற்றும் வலியை ஏற்படுத்தும். வலி மிதமாகவோ அல்லது தாங்கமுடியாமலோ இருக்கும். சிலருக்கு நடைபயிற்சி சரி செய்துவிடும்.

உங்களுக்கு புறமண்டல நரம்பியக்கதடைக்கான அறிகுறி இருந்தால் உடனே மருத்துவரிடம் தெரிவிக்கவும்.நீங்கள் எடுத்து கொள்ளும் மருந்து இந்நோய்க்கு காரணமாக இருந்தால்,பெரும்பாலும் நிறுத்த வேண்டும். இதனால் உங்கள் பிரச்சினை சரியாகவில்லை என்றால், நோய்க்கு வேறு என்ன காரணம் என்று பரிசோதிக்க வேண்டும்.பல்வேறு காரணங்களினால் ஏற்படும் இந்நோய்க்கு பல்வேறு சிகிச்சைகள் உள்ளன.

இந்நோயால் ஏற்படும் வலியை குறைக்க மருந்துகள் பயன்படுகின்றன மற்றும் பலவிதமான ஊட்ட சிகிச்சைகள் நரம்பு பாதிப்பை சரி செய்ய உதவுகின்றன.