

సయాటికా.. ఈ పేరు వింటే చాలా మందికి హడల్. ఈ సమస్య ఉన్నవారికి కండరాలు పట్టేసినట్లు ఉండటమే కాదు భరించలేని నొప్పి ఉంటుంది. దీనికి ఆధునిక వైద్య విధానాలలో శస్త్రచికిత్స ఒకటే మార్గమని చెబుతారు. అది కూడా తాత్కాలికమే. కొంత కాలం తర్వాత ఈ నొప్పి మళ్లీ తిరగబెట్టే అవకాశం ఉంటుంది.



ఇటువంటి సమస్యలేవీ లేకుండా సయాటికాకు శాశ్వత పరిష్కారం సాధ్యమే అంటున్నారు ఆయిర్వేద నిపుణులు

డాక్టర్ ఆర్.క్రాంతి వర్ధన్.

అంటే ఏమిటి?

సయాటిక్ నరం శరీరం మొత్తంలోనే అతి పొడవైన నరం. సయాటికాను ఆయిర్వేద పరిభాషలో గృద్రసి వాతం అని పేరు. ఇది తొడల వెనుక, మోకాళ్ల వెనుక, పిక్కల వెనుక, అలాగే అరికాళ్లు, కాలివేళ్ల దాకా ఈ నరం ఉంటుంది. మన వెన్నులో - ప్రతి రెండు వెన్నుపూసల మధ్య కొంత భాగం, ఒక సయాటిక్ నరం, పూసలను

స్తంభన లోపాలు, శీఘ్రస్యం సమస్యలు ఉంటాయి. సయాటికా సమస్యతో వచ్చిన వారికి ఈ సమస్య కూడా ఉంటే రెండింటికీ ఏకకాలంలో చికిత్స చేయవచ్చు. ఎక్కువ కాలం ఈ సమస్యను నిర్లక్ష్యం చేస్తే కొందరిలో ఇది నపుంసకత్వానికి కూడా దారి తీయవచ్చు. సమస్య మరి తీవ్రమైతే కొందరిలో రెండు కాళ్ళూ చచ్చిపడిపోవచ్చు.

నారాలు నలిపే నొప్పికి చెక్!

బంధించి ఉంచే కొన్ని కండరాలు, ఉంటాయి. మన దైనందిన చర్యల్లోవి కొన్ని లోపాల వల్ల కొందరిలో ఈ వూసలను బంధించి ఉంచే కండరాలు బలహీనమవుతాయి. ఫలితంగా పూసల మధ్య సహజంగా ఉండవలసిన భాగం తగ్గిపోతుంది. దీనివల్ల పూసల మధ్య ఉండే సయాటికా నరం ఒత్తిడికి లోనవుతుంది. ఆ తరువాత ఆ నరం శరీరంలో ఏ భాగంలో ఎంతదూరం వెళితే అంత దూరం నొప్పి వస్తూనే ఉంటుంది. సయాటిక్ నరం ఒత్తిడికి గురి కావడం వల్ల వచ్చే సమస్య కావడం చేత దీనికి సయాటికా అన్న పేరు స్థిరపడింది.

లక్షణాలు

సయాటికా సమస్య మొదలైన వారిలో ముందుగా కనిపించే లక్షణం నొప్పి. ఆ తరువాత కొంత అసౌకర్యంగా ఉంటుంది. ఆ భాగంలో ఏదో కదిలినట్లు, చీమలు పాకినట్లు, పొడిచినట్లు అనిపిస్తుంది. ఆ తరువాత ఆ భాగం మంతా మొద్దుబారినట్లుగా కూడా ఉంటుంది. ఈ లక్షణాలు తొంటి నుంచి కాలి వేళ్ల దాకా ఎక్కడైనా కనిపించవచ్చు. వంగడం కష్టమవుతుంది. ఒకవేళ పంగినా మళ్లీ లేవబోతే చురుకుపెట్టినట్లు అవుతుంది. పరిస్థితి ఇంకా తీవ్రమైతే ఆ లక్షణాలు వేరుగా ఉంటాయి. నిజానికి ఈ సమస్య నాలుగు దశల్లో ఉంటుంది. మొదటి దశలో నడము భాగంలో కండరాలు పట్టేసినట్లు అనిపిస్తుంది. రెండవ దశలో ఈ నొప్పి నడమునుంచి పిరుదుల దాకా వెళుతుంది. ఈ దశలో కాస్త తైలమర్దనం చేసుకున్నా తగ్గుతుంది. మూడవదశలో నొప్పితో కాలంతా లాగుతున్నట్లు అనిపిస్తుంది. అలాగే పొడిచినట్లు, మొద్దుబారినట్లు కూడా అనిపిస్తుంది. నాలుగవ దశలో నొప్పి కాలంతా పాకడమే కాదు. అనలు కదలేని పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. పడుకుని మరో పక్కకు తిరగబోతే బలంగా చురుకు పెట్టినట్లు అవుతుంది. పంగినా లేచినా ఇదే పరిస్థితి ఉంటుంది. సయాటికా సమస్య ఉన్న వివాహితుల్లో చాలా మందిలో అంగ

ప్రమాదాల్లో కూడా కొందరిలో ఈ పరిణామాలు చోటుచేసుకుంటాయి. సమస్య మొదలైన మూడుమాసాల్లోపే వస్తే ఈ సమస్య సునాయాసంగా తగ్గిపోతుంది. కనీసం ఏడాదిలోపుగా తీసుకున్నా మంచి ఫలితాలే ఉంటాయి. మూడేళ్లు దాటాక వస్తే ఎంత మంచి చికిత్స తీసుకున్నా సమస్యను పూర్తి స్థాయిలో తగ్గించడం సాధ్యం కాదు.

కారణాలు

సయాటికా రావడానికి అస్తవస్తమైన జీవన శైలి ఒక ప్రధాన కారణంగా ఉంటుంది. ఆధునిక జీవన విధానానికి అలవాటు పడిన వారి కండరాలకు ఎక్కువగా శ్రమ ఉండదు. అరుదుగా ఎప్పుడైనా కాస్త ఎక్కువ బరువు ఎత్తడం వల్లగానీ, ఎక్కువ గంటలు నిలుచున్నప్పుడు, లేదా రోజంతా కూర్చున్నప్పుడు వారు కూర్చునే భంగిమ తేడా వల్ల వెన్నుపూసలు అపక్రమానికి లోనయితే ఈ సమస్య తలెత్తుతుంది. ఇంకా కారణాల్లోకి వెళితే రోజంతా కూర్చుని లేదా నిలుచుని ఉండే ఉద్యోగ, వ్యాపారాలు చేసే వారు నిద్రా సమయంలో ఒక పద్ధతిగా పడుకోని వారు, మరి ఎత్తయిన హీల్స్ దరించేవారు, బెల్ట్ ను మరి బిగుతుగా పెట్టుకునే వారు, వెయిట్ లిఫ్టింగ్ చేసేవారు, ఏదైనా ప్రమాదానికి గురయిన వారు సయాటికా సమస్యకు గురికావచ్చు. అలాగే దీర్ఘకాలికంగా మధుమేహం, క్షయ లేదా లైంగిక వ్యాధుల కారణంగా వ్యాధి నిరోధక శక్తి కోల్పోయిన వారు కూడా ఈ సమస్యకు గురికావచ్చు. ఇవే కాకుండా బాల్యంలో తగిలిన డెబ్బల తాలూకు దుస్ప్రభావం శరీరంలో అలా ఉండిపోతుంది. ఆ తరువాత పెద్దయ్యాక ఎప్పుడో శరీరం బలహీనపడినప్పుడు సయాటికాగా బయటపడవచ్చు. ముఖ్యంగా రోజూ చేసే పనుల వల్ల కాకుండా ఏదైనా హఠాత్తుగా ఏదైనా బరువైన పనిచేసినప్పుడు ఈ సమస్య రావచ్చు. ఇక స్త్రీలలో అయితే, గర్భంతో ఉన్నప్పుడు గానీ, ప్రసవ సమయంలో గానీ నడుము మీద పడే ఒత్తిడి వల్ల కూడా ఈ సమస్య రావచ్చు. ఇదే కాకుండా ప్రసవం తరువాత నడికట్టు

బిగువుగా కట్టకపోవడం వల్ల, పిల్లలను ఎత్తుకునే భంగిమ సరిగా లేకపోవడం వల్ల కూడా కొందరికి ఈ సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు ఉన్నాయి. కొంతమంది స్త్రీలలో రుతుక్రమం ఆగిపోయిన తరువాత క్యాల్షియం లోపాల వల్ల కూడా సయాటికా సమస్య రావచ్చు. అయితే సయాటికా సమస్యకు గల సాధారణ కారణాలు చెప్పడం కన్నా, ఆ వ్యక్తిని ప్రత్యక్షంగా పరీక్షించి ఏ కారణంగా సయాటికా వచ్చిందో కనిపెట్టడం చాలా ముఖ్యం. అలా గుర్తించడం వల్ల వైద్య చికిత్సల తరువాత మునుముందు ఆ సమస్య రాకుండా కూడా నివారించుకోవచ్చు.

వైద్య చికిత్సలు

ఈ సమస్య నాలుగు దశల్లో ఉంటుంది. వీటిని డిస్కు బల్జ్, స్పిన్ డిస్క్, హెర్నియేటెడ్ డిస్క్, సీక్సెప్టమ్ డిస్క్ అంటారు. మొదటి మూడింటిని ఆయిర్వేద మందులతోనే పూర్తిగా తగ్గించవచ్చు. చికిత్సల తరువాత ఎంతోవ రిపోర్టు చూస్తే ఆ తేడా స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది. చివరి దశ అయిన సీక్సెప్టమ్ లో మాత్రం శస్త్ర చికిత్స చేయించుకోక తప్పదు. ఆయిర్వేద వైద్యవిధానంలో - పంచకర్మ చికిత్సలో భాగమైన మేరు చికిత్సతో పాటు మందులను కూడా ఇస్తారు. వీటితో పాటుగా ఆహార నియమాలను పాటిస్తే ఫలితం త్వరగా కనిపిస్తుంది.

డాక్టర్ ఆర్.క్రాంతివర్ధన్

ఆయిర్వేద నిపుణులు
కేరళ ఆయిర్వేడిక్ కేర
స్పెషాలిటీ పంచకర్మ సెంటర్
బషీర్బాగ్, హైదరాబాద్
ఫోన్: 9246166636

