சுற்றயல் நரம்புச் சிதைவு / நரம்பழிவு
(Peripheral Neuropathy)

Association of Sri Lankan Neurologists

சுற்றயல் நரம்புச் சிதைவு / நரம்பழிவு என்றால் என்ன?

சுற்றயல் நரம்புச் சிதைவு / நரம்பழிவு என்பது எமது கை, கால் முதலிய சுற்றயல் அங்கங்களில் இருக்கும் நரம்புகளில் பாதிப்பு ஏற்படுவதனால் உருவாகின்றது.
கை கால்களின் இயக்கத்தையும் தொடுகை அல்லது காயங்களில் நோவை (வலியை) உணரும் திறனையும் இந்நிலை பாதிப்பதோடு உடலின் அங்கங்களை செயலிழக்கவும் செய்கிறது.

இதற்கான பிரதான காரணங்களாவன பின்வருமாறு -:

- நீரிழிவு
- அதீத மதுப் பாவனை
- ஊட்டச்சத்துக் குறைபாடு
- நச்சுப் பதார்த்தங்கள்
- நாட்பட்ட சிறுநீரகப் பாதிப்பு
- மருந்துகளின் பக்க விளைவுகள்
- நரம்பு அழற்சி
- நரம்புத் தொற்று நோய்கள்
- நரம்பில் காயங்கள் ஏற்படுதல்
- புற்றுநோய்
- பரம்பரை நோய்கள்

நரம்புச் சிதைவின் அறிகுறிகள் -:

- பாதம் மற்றும் கரங்களில் விறுவிறுப்பு/ விறைப்பு/ உணர்ச்சியின்மை.
- எரிகின்ற/ குத்துகின்ற/ இழுக்கின்ற வலி/ நோ.
- பாதங்களில் மற்றும் கரங்களில் இயலாமை/ பலவீனம்.
- நடப்பதிலும், சமநிலை பேணுதலிலும் பிரச்சனைகள்.
- மலசலக் கட்டுப்பாடின்மை.
- இனவிருத்தி உறுப்புகளில் செயற்திறன் குறைவடைதல்.

சுற்றயல் நரம்புச் சிதைவு நோயைக் கண்டறிதல்

வைத்தியர் உங்களிடம் மேற்கொள்ளும் விசாரணை மற்றும் உடற்சோதனை மூலமாகவே இந்நோய் நிலை பெரும்பாலும் கண்டறியப்படுகின்றது. அதேவேளை, இரத்தப் பரிசோதனைகளும் மேற்கொள்ளப்படும். சில சந்தர்ப்பங்களில் மட்டும் நரம்பியக்கச் சோதனைகள் (Nerve Conduction Studies) தேவைப்படலாம்.

நரம்பியக்கச் சோதனையின் போது உங்கள் நரம்புகளில் சிறிய இழைகளை (வயர்கள்) வைத்து மிகச் சிறிதளவான மின்சாரத்தின் மூலம் உங்கள் நரம்புகள் தூண்டப்பட்டு அவற்றின் செயற்திறன், வேகம் என்பன கண்டறியப்படும்.

நரம்பியக்கச் சோதனை நரம்புச் சிதைவு நோயை நிச்சயமாக உறுதிப்படுத்துவதற்கு உதவலாம்.
மிக அரிதான சந்தர்ப்பங்களில் இழைய ஆய்வு (skin biopsy/ nerve biopsy) எனும் பரிசோதனை செய்யப்படும். இதன் பொழுது நரம்பின் அல்லது தோலின் மிகச் சிறிய பாகம் விறைக்கச்செய்து பரிசோதனைக்காக எடுக்கப்படலாம்.

Peripheral Neuropathy Tamil V1 - Copyright © Association of Sri Lankan Neurologists (2025)

சிகிச்சை/ மருந்துகள்

நரம்புச் சிதைவுக்கான காரணத்தை கண்டறிதல் மற்றும் சிகிச்சை அளித்தல்

- சுற்றயல் நரம்புச் சிதைவுக்கான காரணத்தைக் கண்டறிவது மிக முக்கியமான செயற்பாடாகும். இதற்காக உங்கள் வைத்தியர் சில பரிசோதனைகளை பரிந்துரைப்பார்.
- சுற்றயல் நரம்புச் சிதைவுக்கான சிகிச்சையானது குறிப்பிட்ட நரம்பில் அது உருவாவதற்கான காரணத்தைப் பொறுத்து வேறுபடும்.
- உதாரணமாக நீரிழிவால் ஏற்பட்ட நரம்புச் சிதைவில் சீனியின் அளவைச் சமமட்டத்தில் பேணுவது அவசியம்.
- அவ்வாறே மதுப்பாவனையைத் தவிர்த்தல், ஊட்டச்சத்தைத் அதிகரித்தல், பக்க விளைவு தரும் மருந்துகளை மாற்றுதல் போன்ற செயற்பாடுகளும் தேவைப்படலாம்.
- நரம்பு அழற்சியால் ஏற்படும் நரம்புச் சிதைவானால், அதீத நீர்பீடனத் தன்மையையும் அழற்சியையும் குறைக்கும் மருந்துகளை உங்கள் வைத்தியர் பரிந்துரைப்பார்.

நோயறிகுறிகளுக்கான சிகிச்சை

- வலி ஏற்படுத்தும் நரம்பு சிதைவு நோயாளர்களுக்கு வலி நிவாரணிகள் பரிந்துரைக்கப்படும்.
- நரம்பில் ஏற்படும் வலி/ நோவை குறைக்கும் மருந்துகள் வலிப்பு, மன அழுத்தம் முதலிய நோய் நிலைகளில் பயன்படுத்தும் மருந்துகளைப் போன்றிருக்கும். ஆனால் இங்கு அவை அக்காரணங்களுக்காகப் பயன்படுத்தப்படவில்லை என்பதை நீங்கள் விளங்கிக் கொள்ள வேண்டும்
- இந்த மருந்துகளை உட்கொள்ளும் பொழுது உங்கள் வைத்தியரின் அறிவுரைகளைக் கண்டிப்பாகப் பின்பற்றுதல் வேண்டும்.
- சில மருந்துகள் ஆரம்பத்தில் அதிக தூக்கத்தைக் கொடுத்தாலும் குறைந்த அளவில் தொடங்கிப் படிப்படியாக அதிகரிக்கும் பொழுது நீங்கள் அவற்றிற்கு இலகுவாக இசைவாக்கம் அடைவீர்கள். எனினும் மருந்தினால் அசௌகரியம் ஏற்படுமாயின் வைத்தியருடன் கலந்தாலோசிக்க வேண்டும்.

பாதப்பராமரிப்பு மற்றும் பின் விளைவுகளை தவிர்த்தல்.

- நரம்பு சிதைவு நோயானது கை கால்களின் தொடுகையுணர்வைப் பாதிப்பதால் காயங்கள் பின்விளைவுகள் ஏற்படுவதைத் தடுக்க சுய பராமரிப்பு மேற்கொள்வது மிக அவசியமாகும்.
- உங்கள் கரங்களையும் பாதங்களையும் அடிக்கடி அவதானித்துக் காயங்கள் இல்லாதவாறு பராமரித்தலும் அவசியமாகும்.
- காயங்கள் ஏற்படின் உடனடியாக சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்வதன் மூலம் கிருமித்தொற்றைத் தவிர்க்க முடியும்.
- பலவீனம் மற்றும் சமநிலை பிரச்சனைகளை நிர்வகிப்பதற்கு இயன்முறை பயிற்சி (physiotherapy) மிகவும் முக்கியமானதாக இருக்கலாம்.
- காலணி மற்றும் நடக்க உதவும் உபகரணங்களை ஏற்றவகையில் வடிவமைக்கத் தொழில் முறை பயிற்சி (occupational therapy) உதவும்.

Peripheral Neuropathy Tamil V1 - Copyright © Association of Sri Lankan Neurologists (2025)