



# मेरु रज्जु की चोट के साथ बढ़ती आयु के बदलाव

उपचार और देखभाल के क्षेत्र में हुई दशकों की प्रगति की बदौलत, मेरु रज्जु की चोट के साथ जी रहे लोगों की जिंदा बचने की दर और जीवन प्रत्याशा में सुधार हुआ है। साथ ही साथ, ऐसे लोगों की संख्या भी बढ़ रही है जिन्हें जीवन में आगे जाकर नई अशक्तताएँ जकड़ रही हैं। लकवे के साथ जी रहे बुजुर्गों की संख्या रिकॉर्ड ऊँचाई पर है, जिसे देखते हुए, यह समझना महत्वपूर्ण हो जाता है कि मेरु रज्जु की चोट से, बढ़ती आयु के बदलावों पर क्या प्रभाव होगा।



## प्र: मेरु रज्जु की चोट के साथ आयु बढ़ने और बढ़ती आयु में मेरु रज्जु की चोट लगने के बीच क्या अंतर है?

परिभाषाओं के बीच का अंतर इस बात पर निर्भर करता है कि अशक्तता ने व्यक्ति को कब जकड़ा। जिन लोगों को जन्म के समय या छोटी आयु मेरु रज्जु की चोट ने जकड़ लिया था उनकी आयु चोट के साथ बढ़ेगी; जो लोग बाद की ज़िंदगी में स्ट्रोक या गिरने के कारण लकवाग्रस्त हुए हैं उनके लिए कहा जाता है कि उन्हें बढ़ती आयु में मेरु रज्जु की चोट ने जकड़ा है। जिन व्यक्तियों की आयु चोट के साथ बढ़ रही है वे पाएँगे कि बढ़ती आयु के बदलाव समय से पहले हो रहे हैं और वे कहीं अधिक संख्या में द्वितीयक स्थितियों का सामना करेंगे। जिस व्यक्ति की आयु चोट के समय अधिक है उसके लिए बढ़ती आयु के साथ जुड़ी स्वास्थ्य समस्याओं के साथ-साथ एक नई अशक्तता को संभालने का तरीका सीखना भी ज़रूरी हो जाएगा। ऐसे व्यक्ति संपूर्ण चोट लगने और प्राणघातक जटिलताएँ उत्पन्न होने की अधिक संभावना का भी सामना करते हैं।

## प्र: SCI (मेरु रज्जु की चोट) से ग्रस्त किसी व्यक्ति को बढ़ती आयु के बदलाव किस तरह प्रभावित करते हैं?

आयु बढ़ने के साथ-साथ स्वास्थ्य समस्याएँ भी बढ़ती हैं और जिन लोगों की आयु शारीरिक अशक्तताओं के साथ बढ़ रही है उनमें वे अधिक बार होती हैं। सालोंसाल मेरु रज्जु की चोट के साथ जीना अतिरिक्त शारीरिक चुनौतियाँ पैदा कर सकता है, जैसे व्हीलचेयर को धकेलने में अत्यधिक उपयोग के कारण कंधे या कलाई की कार्यक्षमता घटना और उनमें दर्द बढ़ना। चोट लगने के तुरंत बाद हड्डियों का क्षय होना शुरू हो जाता है, जिससे समय के साथ और जीवन में कहीं पहले हड्डी टूटने का जोखिम बढ़ जाता है; महिलाओं के मामले में, मेनोपॉज़ (मासिक धर्म हमेशा के लिए रुकने) से होने वाले अतिरिक्त बदलावों के कारण जोखिम और अधिक होता है। बढ़ती आयु के बदलाव समय से पहले होने से अंगों की कार्यक्षमता और हृदय एवं रक्त वाहिकाओं के स्वास्थ्य पर असर पड़ने की संभावना होती है, और साथ ही साथ अंतः स्रावी ग्रंथियों (एंडोक्राइन ग्लैंड) से संबंधित समस्याएँ (जैसे मधुमेह), दीर्घस्थायी दर्द, दबाव से होने वाले घाव, और गुर्दे व मूत्राशय में पथरियाँ होने का जोखिम भी बढ़ जाता है।

## प्र: क्या बुजुर्गों में मेरु रज्जु की चोट लगने की संभावना अधिक होती है?

हाँ। जैसे-जैसे आयु बढ़ती है, शरीर में होने वाले बदलावों से गिरने का जोखिम बढ़ता जाता है, जो 65 वर्ष और इससे अधिक आयु के लोगों में मेरु रज्जु की चोट का सबसे बड़ा कारण है। संतुलन कमज़ोर पड़ना, प्रतिक्रियाएँ धीमी पड़ना, हड्डियाँ कमज़ोर होना, ऑस्टियोपोरोसिस, पेशियों का कमज़ोर होना, शरीर में वसा

और धक्के झेलने वाले ऊतकों का घटना, और नज़र कमज़ोर होना, ये सारे ऐसे कारक हैं जो व्यक्ति के गिरने का कारण बन सकते हैं। कुछ दवाएँ और दीर्घस्थायी रोग भी व्यक्ति की मानसिक सतर्कता को प्रभावित कर सकते हैं, या दिशाभ्रम अथवा चक्कर आने का कारण बन सकते हैं जिससे दुर्घटनाओं का शिकार होने की संभावना बढ़ जाती है।

### प्र: क्या आयु बढ़ने के प्रभावों को न्यूनतम करने के लिए कुछ किया जा सकता है?

संपूर्ण स्वास्थ्य कायम रखने के लिए, आजीवन अच्छा पोषण और व्यायाम अत्यावश्यक हैं। आयु बढ़ने के प्रभावों को न्यूनतम करने और पेशियों व हड्डियों की कार्यक्षमता बनाए रखने के लिए, पेशियों को मज़बूती देने वाले और संतुलन वाले व्यायामों का नियमित रूप से अभ्यास करें। हड्डी टूटने की संभावना को समझने और सहायक हस्तक्षेपों (जैसे वॉकर का उपयोग करना या घर के अंदर देहरियों पर रैंप लगाना या छोटे कालीनों को घर से निकाल फेंकना) की पहचान करने के लिए किसी पुनर्वास विशेषज्ञ से गिरने के जोखिम का आकलन करवाएँ। हर वर्ष बोन डेंसिटी स्कैन करवाना चाहिए जो हड्डियों में खनिजों की मात्रा बताता है। अधिकतम संभव आत्मनिर्भरता के साथ जीवन-यापन जारी रखने के लिए, आयु के साथ शरीर में होने वाले बदलावों के साथ-साथ आदतें बदलने को तैयार रहें। सुनिश्चित करें कि आवास का सुगम्यता के लिए नियमित रूप से पुनर्मूल्यांकन किया जाए और जहाँ-जहाँ ज़रूरत हो वहाँ अनुकूली उपकरण प्रयोग करें, जैसे ब्रेस, कुशन, ट्रांसफ़र बोर्ड, और ऊपर-नीचे हो सकने वाले बिस्तर/पलंग। यदि मेनुअल व्हीलचेयर में बैठना व उससे उठना बहुत कठिन हो जाए और वह आपको घर के अंदर और बाहर गतिविधियाँ करने से रोके, तो पॉवर चेयर अपनाने पर विचार करें। दोस्तों और परिजनों के साथ जुड़े रहें, और स्थानीय समुदाय में भागीदारी करें; अलगाव के एहसासों से बचने के लिए स्वस्थ सामाजिक जीवन बहुत महत्वपूर्ण होता है, खास तौर पर जीवन के बाद के वर्षों में।

### प्र: क्या ऐसा कोई अस्पताल तंत्र या चिकित्सक है जो SCI के साथ आयु बढ़ने के मामले में विशेषज्ञता रखता हो?

जिन लोगों की आयु मेरु रज्जु की चोट के साथ बढ़ रही है उनके लिए स्थान के आधार पर संसाधन अलग-अलग होंगे, पर बड़े अस्पताल तंत्र, मेडिकल स्कूलों से जुड़े अस्पताल, और मेरु रज्जु की चोट पर फ़ोकस करने वाले पुनर्वास केंद्र विशेषज्ञों की खोज के अच्छे स्थान हैं। साथ ही, आयु बढ़ने के शुरुआती चरणों में किसी फ़िज़ियाट्रिस्ट (विशेष रूप से वह जो वृद्ध-चिकित्सा में विशेषज्ञता रखता हो) से परामर्श करना विशेष रूप से मददगार हो सकता है। ये चिकित्सक उन चिकित्सीय स्थितियों पर फ़ोकस करते हैं जो दर्द का या कार्यक्षमता सीमित होने का कारण बन सकती हैं, जैसे मेरु रज्जु की चोट। उपचार संपूर्णतावादी होता है, जो मेरु रज्जु की चोट से ग्रस्त ऐसे लोगों को लाभ पहुँचाता है जो चोट के बाद पूरे शरीर में कार्यक्षमता के व्यापक बदलावों का अनुभव कर रहे हैं। 50 का हो जाने पर, दवाओं पर आपकी प्रतिक्रिया बदल सकती

है। अधिक आयु के लोगों के मामले में, उनकी सभी दवाओं की तथा दवाओं की परस्पर क्रियाओं की समीक्षा के लिए किसी वृद्ध-चिकित्सा फार्माकोलॉजिस्ट से परामर्श करना अच्छा रहता है।

## प्र: क्या मेरु रज्जु की चोट जीवनकाल घटा देती है?

राष्ट्रीय मेरु रज्जु चोट आँकड़े केंद्र (नेशनल स्पाइनल कॉर्ड इंजुरी स्टेटिस्टिकल सेंटर) के अनुसार, मेरु रज्जु की चोट के साथ जी रहे लोगों की जीवन प्रत्याशा दर, चोट से मुक्त लोगों से कम है। उदाहरण के लिए, 20 वर्ष की आयु में C5-C8 चोट से ग्रस्त होने वाले व्यक्ति की, चोट के एक वर्ष बाद की जीवन प्रत्याशा 40.1 शेष वर्ष होती है; जिसकी तुलना में, मेरु रज्जु की चोट से मुक्त किसी 20 वर्षीय व्यक्ति की जीवन प्रत्याशा 59.4 शेष वर्ष होती है। चोट की तीव्रता, उसके स्तर और उसके होने के समय की आयु के आधार पर जीवन प्रत्याशा अलग-अलग होती है।

स्रोत: मॉडल सिस्टम्स नॉलेज ट्रांसलेशन सेंटर, वॉशिंगटन यूनिवर्सिटी में डिपार्टमेंट ऑफ़ रीहैबिलिटेशन मेडिसिन, NIH ऑस्टियोपोरोसिस एंड बोन रिलेटेड डिसीज़ेज़ नेशनल रिसोर्स सेंटर, क्रेग हॉस्पिटल।

### किसी से बात करनी है?

हमारे जानकारी विशेषज्ञ आपके प्रश्नों के उत्तर देने के लिए उपलब्ध हैं।

सोमवार से शुक्रवार, सुबह 9 बजे से रात 8 बजे (पूर्वी समयानुसार) तक टोल फ्री नंबर 1-800-539-7309 पर कॉल करें। या <https://www.christopherreeve.org/hi/get-support/ask-us-anything/form> पर कॉल निर्धारित करें अथवा ऑनलाइन प्रश्न पूछें।

इस संदेश में निहित जानकारी आपको पक्षाघात और उसके प्रभावों के बारे में शिक्षित करने व सुविज्ञ बनाने के उद्देश्य से प्रस्तुत की गई है। इस संदेश में निहित किसी भी चीज़ का अर्थ चिकित्सीय निदान या उपचार के रूप में नहीं लिया जाना चाहिए और न ही वह इसके लिए प्रयोग करने हेतु उद्दिष्ट है। इसका उपयोग आपके चिकित्सक या अन्य किसी योग्य स्वास्थ्य-देखभाल प्रदाता की सलाह के स्थान पर नहीं किया जाना चाहिए। यदि आपको स्वास्थ्य देखभाल संबंधी कोई प्रश्न पूछना हो तो कृपया शीघ्रता से अपने चिकित्सक या अन्य किसी योग्य स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता को फोन करें या उनसे मिलें। कोई भी नया उपचार, आहार या तंदुरुस्ती कार्यक्रम आरंभ करने से पहले हमेशा अपने चिकित्सक या अन्य किसी योग्य स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से परामर्श करें। आपको कभी-भी इस संदेश में पढ़ी गई किसी चीज़ के कारण चिकित्सीय सलाह की अवहेलना नहीं करनी चाहिए अथवा उसे प्राप्त करने में विलंब नहीं करना चाहिए।

इस प्रकाशन को कुल \$87,00,000 मूल्य के वित्तीय सहायता अनुदान के रूप में सामुदायिक जीवन-यापन प्रशासन (एडमिनिस्ट्रेशन फ़ॉर कम्युनिटी लिविंग, ACL), अमेरिकी स्वास्थ्य एवं मानव सेवाएँ विभाग (यू.एस. डिपार्टमेंट ऑफ़ हेल्थ एंड ह्यूमन सर्विसेज़, HHS) की ओर से सहायता मिलती है जिसका 100 प्रतिशत वित्तपोषण ACL/HHS द्वारा किया जाता है। विषय-वस्तुएँ रचियता(ओं) द्वारा रचित हैं और आवश्यक नहीं कि वे ACL/HHS, या अमेरिकी सरकार के आधिकारिक विचारों को या उनके द्वारा विषय-वस्तुओं के समर्थन को दर्शाती हों।