Eller guruşýar, agyrýar…

Category: Kitapcy,Medisina
написано kitapcy | 23 января, 2025
Eller guruşýar, agyrýar… ELLER GURUŞÝAR, AGYRÝAR:

Eýsem, bu nämäniň alamaty?

Habarçy Narjan Ilmyradowa bu mesele barada Myrat Garryýew adyndaky TDLU-nyň kliniki farmakologiýa we endokrinologiýa okuwly gospital terapiýa kafedrasynyň assistenti Güljemile Hudaýberdiýewa bilen söhbetdeş boldy.

– Bir ýere urlanda ýa-da aşa köp hereketlendirilende elleriň agyrmagy mümkin. Ýöne eger, agyry durnukly saklanyp, üstesine eller guruşýan bolsa, olaryň güýji peselen bolsa, onda munuň özi haýsydyr bir keseliň bardygyny çak etmäge esas berýär. Elleriň agyrmagyna, guruşmagyna getirýän keselleriň arasynda iň köp duşýany boýun we oňurganyň boýun bölümi töwereginde ýüze çykýan näsazlyklardyr. Boýun oňurgadaky nerw kökjagazy gysylanda ýada gyjynanda agyry eliň islendik ýerinde: eginde, tirsekde, bilekde, goşarda ýa-da barmaklarda peýda bolup bilýär. Nerw kökjagazynyň ugry boýunça ýaýraýan agyry «boýun radikulopatiýasy» ýada «serwikal radikulopatiýa» diýlip atlandyrylýar.

– Boýun radikulopatiýasynyň alamatlarynyň ýüze çykyşy barada anygrak gürrüň berseňiz…

– Oňurganyň boýun bölüminiň çep we sag taraplaryndan çykyp gaýdýan nerw kökjagazlary eginlerdäki, ellerdäki, goşarlardaky nerwlere dargaýar. Bu nerw kökjagazlarynyň her biriniň oňurganyň haýsy segmentinde ýerleşendigine baglylykda tutulýan ady bar. Nerw kökjagazlarynyň her biri beden agzalarynyň hereketlendiriji we duýujy funksiýalary boýunça belli-belli «wezipeleri» ýerine ýetirýär. Şoňa görä, serwikal radikulopatiýanyň alamatlary, haýsy nerw kökjagazynyň gysylandygyna baglylykda, bedeniň islendik ýerinde peýda bolup

bilýär. Ellerde radikulýar agyry ýüze çykyp, wagtalwagtal sançma, guruşma ýaly alamatlaryň peýda bolmagyna altynjy, ýedinji boýun oňurgalarynyň nerw kökjagazlaryna täsir edýän näsazlyklary sebäp bolýar.
Altynjy boýun oňurgasynyň radikulopatiýasynda alamatlar adatça başam barmak we goşar töwereklerinde peýda bolýar.
Ýedinji boýun oňurgasynyň radikulopatiýasynda alamatlar köplenç penjäniň ortarasynda we goşarda, şeýle hem, süýem we orta barmaklarda duýulýar.
Boýun oňurgasynyň radikulopatiýasynda alamatlaryň penjede, külembike barmak töwereginde, goşarda peýda bolmagy mümkin. Nerw kökjagazlarynyň döredýän agyrysy ýeňil, ýiti ýada güýçli bolup bilýär. Elleriň edil eliň üstüne ýatylan ýaly guruşmagy, gijäp ýa-da sanjyp agyrmagy mümkin. Näsaglaryň käbiri ellerini buz ýaly sowuk suwda saklan ýaly duýgyny başdan geçirendigini aýdýar.

– Boýun oňurgadaky nerw kökjagazynyň gyjynmagyna, gysylmagyna näme sebäp bolýar?

– Oňurganyň boýun bölümindäki nerw kökjagazyny gysyp we gyjyndyryp, serwikal radikulopatiýanyň ýüze çykmagyna getirip bilýän näsazlyklara şular degişlidir:

* Diskiň degeneratiw keseli. Wagtyň geçmegi bilen oňurgalaryň arasyndaky disklerde iýmitleniş peselýär. Diskiň degenerasiýasy boýun nerwiniň gyjynmagyna getirýär.

* Oňurgara diskiň ingisi. Diskiň içki bölegi daşky gatlaklar arkaly nerw süýümlerine aralaşyp, nerw kökjagazyny gyjyndyrýar.

* Serwikal osteoartrit. Boýnuň arka tarapyndaky bogun özüniň goraýjy ketirdewüginiň (hrýaş) aglaba bölegini ýitirýär (ýalaňaçlanýar) we artrite duçar edilýär. Munuň netijesinde bogundaky süňkler bir-birine sürtülip, nerw kökjagazlaryny zeperlendirýär. Muňa süňk ösüntgileriniň döremegi, gaýnaglamagy we nerwleri gysmagy sebäp bolýar.

* Boýun stenozy. Nerw kökjagazynyň oňurgadan çykan ýerinde emele gelen deşijek daralandada nerw gysylýar. Deşijegiň daralmagyna bolsa oňurgara diskiň ingisi ýada süňk ösüntgileriniň döremegi we ösmegi sebäp bolýar.
Görkezilen ýagdaýlar elde we goşarda agyrynyň döremegine getiren boýun näsazlyklarynyň doly sanawy däldir. Meselem, oňurganyň boýun bölüminde dörän çiş hem nerw kökjagazyny gysyp bilýär.

– Käte elleriň agyrmagyndan we guruşmagyndan başga-da alamatlar ýüze çykýar. Mysal üçin, eliňde näme-de bolsa bir zady tutmak, götermek kynlaşýar…

–Eger bir zady alanyňda, ýük götereniňde elleriň sanjyp agyrýan bolsa, guruşýan bolsa, onda tunnel sindromyny ýa-da artriti güman edip bolýandyr.
Tunnel sindromynda goşar kanalyndaky ortaky nerw gyjynýar, gysylýar. Netijede başam barmakda, goşarda agyry döreýär. Goşar kanalynyň sindromy bu babatda altynjy boýun oňurganyň radikulopatiýasyny ýatladýar. Ýöne bu keselleriň birinjisinde başam barmak gowşaýar, ikinjisinde bolsa tirsegiň epilip-ýazylýan ýerindäki çigin eti (biseps) güýjüni ýitirýär. Goşar kanalynyň sindromy we siňir damarlarynyň gaýnaglamagy sebäpli döreýän keseller, meselem, bilek süňküniň stenozirleýji tendosinowiti adatça 50 ýaşdan geçen aýallarda we agyr fiziki zähmet bilen meşgullanýan ýaş adamlarda duş gelýär. Şeýle kesellerden ejir çekýän näsaglar barmaklarynyň agyrýandygy we guruşýandygy zerarly gije lerine rahat ýatyp bilmeýärler. Dynç alyş döwürlerinde bu alamatlar köplenç köşeşýär. Goşar kanalynyň sindromynda başam, süýem, orta, külembike barmaklar agyrýar, guruşýar. Syrkaw irden ukudan turan da barmaklarynyň hereketiniň gowuşgynsyzdygyny duýýar. Kesel ýaňy başlananda gijelerine ynjalykdan gaçyrýan guruşma alamaty irden ýok bolýar. Soňabaka kesel alamatlary ertirlerine-de durnukly saklanyp başlaýar. Näsag eline alan zadyny gaçyrýar, iliklerini ildirip ýazdyrmagy kynlaşýar. Gijelerine agyrynyň ýüze çykmagyda ýada bildirmezligide mümkindir.

Tirsek kanalynyň sindromy 30 ýaşdan geçen aýallardada, erkeklerde-de döräp bilýär. Bu kesel köplenç barmaklaryň guruşmagy, seýrek ýagdaýlarda gijelerine agyrmagy bilen ýüze çykýar. Adatça ogulhajat we külembike barmaklar zeperlenýär. Kesel ösdügisaýyn aýanyň myşsalary gowşap, eliň güýji gaçýar. Bilek süňküniň stenozirleýji tendosinowitinde penjede agyry döreýär. Barmaklar hereketlendirilende eliň aýasynda agyry döräp, goşara çenli ýaýraýar. Kesel ösdügisaýyn epilen barmagy ýazmak kynlaşýar. Barmagy ýazdyrjak bolanyňda şyrkyldynyň eşidilýändigi üçin bu kesel halk köpçüliginiň arasynda «şyrkyldaýan barmak» diýlip atlandyrylýar. Käte näsag barmagyny ýazdyryp bilmän, ony beýleki eliniň kömegi bilen öňki ýagdaýyna getirýär. «Şyrkyldaýan barmagyň» sindromynda aglaba ýagdaýda başam, orta we ogulhajat barmaklar zeperlenýär. Keseliň ýüze çykmagyna epiji we ýazyjy myşsalaryň siňir damarlarynda düwünleriň döremegi sebäp bolup bilýär.
Dýupýuitreniň keseli (aýa fbromatozy) aýanyň derisiniň düwün görnüşinde galňamagy, dykyzlanmagy, aýadaky siňir damarlarynyň gysylmagy bilen häsiýetlendirilýär. Başda agyrynyň duýulmazlygy mümkin. Wagtyň geçmegi bilen barmaklar epilip, olary ýazdyrmak başartmaýar. Aýa fibromatozy nesildennesle geçýär hemde köplenç çilim çekýän, agyr fiziki zähmet bilen meşgullanýan, 60 ýaşdan geçen erkek adamlardaduşgelýär. Goşaryň gigromasy deriniň astyndan güberip çykýan uly bolmadyk tegelek çiş bolup, bedene zor salnanda peýda bolýar.
Beden uly fiziki agramyň salynmagy ýa-da şikes ýetirilmegi netijesinde siňir damarlarynyň gaýnaglamagy, ulalmagy we beýleki dokumalary zeperlendirmegi, nerwleri gysmagy agzalan keselleriň has köp duş gelýän sebäbidir. Şikes alnandan soň bogunlar örän çalt hatardan çykýar. Bu keselleriň ýüze çykmagyna gormonal üýtgemeler we käbir gündelik endikler (meselem, elleri epip ýatmak, tirsekleri iş otagynda stola, awtoulagda bolsa gapa diräp oturmak) hem belli bir derejede täsir edip bilýär.

—Elleriň agyrmagy, guruşmagy ýene haýsy kesellerde duş gelýär?

– Alamatlary ellerde görnetin bildirýän newropatiýa köp kesellere mahsusdyr:

• Süýjüli diabet. Eger gaýra goýulman, bu kesele garşy doly we dogry bejeriş geçirilmedik bolsa, süýjükeselli näsag berhiz tutmaýan bolsa, onda bu keseliň agyr gaýra üzülmeleriniň, şol sanda neýropatiýanyň ýüze çykjakdygy ikuçsyzdyr. Süýjüli diabetde agyry we guruşma adatça aýaklarda döreýär. Ýöne bu alamatlar ellerde-de peýda bolup bilýär.

• Kelle beýnisinde ganaýlanyşyň bozulmagy eliň agyrmagyna we guruşmagyna getirýän sebäp leriň biridir. Bu ýagdaýda agyrydan we guruşmadan başga arterial gan basyşynyň ýokarlanmagy, ganda holesteriniň köpelmegi ýaly alamatlar ýüze çykýar. Görkezilen alamatlar ýaýran sklerozy güman etmäge-de esas berýär.

• Oňurganyň osteohondrozy we oňurgara ingisi zeperlenen tarapdaky eliň we aýagyň duýgurlygynyň peselmegi bilen geçýär. Oňurganyň boýun bölümindäki nerwiň gysylmagy uzak wagtlap dowam edende näsag agyrydan ýaňa boýnuny öwrüp bilmeýär. Onuň eli, goşary, guruşýar.

• Gan damarlarynyň ownuk trombozynda birdenkä el guruşýar, ýiti agyrýar, çişýär, eli ýokary galdyrmak kynlaşýar. Bejeriş gijikdirilende dokumalar jansyzlanýar, ýagny nekroz döreýär.

• Kelle beýnisiniň insultynda zeperlenen tarapa ähmiýete eýe bolup durýar. Käte elleriň guruşmasyny aýyrmak, olaryň güýjüni dikeltmek üçin gündelik iýmitiňde B12witaminine baý önümleri (sygyr eti, takgaz balygy, balygyň işbili, ýumurtga, galla önümleri) talap edilýän mukdarda ulanmak ýada lukman garşy tarapdaky eliň we aýagyň guruşmagy hemde agyrmagy beýleki alamatlar: geplemegiň kynlaşmagy, görşüň ýiti bozulmagy bilen utgaşýar.

• Miokardyň infarkty ýüze çykanda käte çep eliň agyrmagy we guruşmagy keseliň başlanandygyny habar berýän ýeke-täk alamat bolup durýar.

• Stenokardiýanyň açyk-aýdyň ýüze çykyp bilýän alamatlarynyň biri bedene agram salnanda çep eliň guruşmagydyr. Bedene düşýän agram ýeňländen soň bu alamat aýrylýar. Bu keselde şeýle hem, döş töwereginde gysýan, sançýan ýa-da ýakýan agyry peýda bolýar, çep goşar agyrýar.

• Nerw ulgamynyň işinde nähilidir bir bökdençlik ýüze çykanda bedende maýda gan damarlary gysylýar (spazm). Netijede, diňe bir guruşma däl, eýsem, başga-da käbir alamatlar peýda bolýar. Meselem, barmaklaryň solaksy reňke eýe bolmagy haýsydyr bir autoimmun ulgamlaýyn keseliň döränden bolmagynyň mümkindigini habar berýär.

• Aterosklerozda gan damarlary gysylyp, bedende ganaýlanyş peselýär. Munuň özi ellerde gan ýetmezçiliginiň ýüze çykmagyna getirip, onuň agyrmagyna, guruşmagyna sebäp bolýar.

Elleriň agyrmagyna we guruşmagyna getirýän beýleki ýagdaýlar:

◄ Bedende B12 witamininiň ýetmezçilik etmegi. Mälim bolşuna görä, bu witamin nerwleriň sagdynlygyny üpjün etmekde uly bilen maslahatlaşyp, B12 witaminini kabul etmek ýeterlik bolýar.

◄ Birmeňzeş hereketler birsydyrgyn gaýtalanyp ýerine ýetirilýän işler (elde ýada kompýuterde hat ýazmak, saz çalmak, keşde gaýamak, jorap dokamak) bilen yzygiderli meşgullanylmagy wagtyň geçmegi bilen elleriň agyrmagyna, guruşmagyna getirip bilýär.

◄ Alkogolly içgileriň yzygiderli weköp mukdardaulanylmagyiýmit arkaly kabul edilýän peýdaly maddalaryň, hususan-da B12 witamininiň özleşmegini kynlaşdyryp, elleriň agyrmagyna, guruşmagyna itergi berip bilýär.

◄ Düşekde nädogry we oňaýsyz ýagdaýda ýatyp, uklamak gijelerine elleriň ýa-da aýaklaryň guruşmagyna getirýän sebäpleriň arasynda has köp duş gelýär.

◄ Sowuk howada ganaýlanyş peselip, elleriň agyrmagyna we guruşmagyna sebäp bolup bilýär.

Eger eller ýada aýaklar görnüp duran sebäpsiz agyrýan, guruşýan bolsa, olaryň güýji peselip, hereketi gowşan bolsa, üstesine, şeýle ýagdaý uzak wagtlap dowam edýän bolsa onda maşgala lukmanynaýüz tutup, munuň sebäbini anyklamak hökmandyr. Ylaýta-da, barmaklar kem-kemden yzygiderli guruşýan bolsa ýada birdenkä gurşup başlan bolsa, elde çiş döräp, ösýän bolsa ätiýaçly bolmaly. Haýal-ýagallyk edilende nerwleriň has köp zeperlenmegi, barmaklaryň duýgurlygyny ýitirmegi, penje myşsalarynyň atrofrlenmegi (kiçelmegi), elleriň güýjüni ýitirmegi mümkin. Bu ýagdaýda ellerde zat tutmak ukyby ýitirilip, käte operatiw bejergi hem olaryň funksiýasyny dikeltmäge kömek etmeýär.

– Elleriň agyrmagynyň, guruşmagynyň sebäpleri nähili anyklanylýar? Şeýle alamatlar bilen geçýän keseller nähili bejerilýär?

– Eller göräýmäge, hiç hili sebäpsiz agyryp, guruşýan ýagdaýlarynda ilki newropatolog lukmana ýüz tutmak maksada laýykdyr. Hünärmen näsag bilen sorag-jogap alyşýar hemde onuň haýsydyr bir keseli geçiripgeçirmändigi, şikes alyp-almandygy bilen gyzyklanýar. Ol näsagyň elleriniň güýjüni, hereket işjeňligini, daşky gyjyndyryjylara jogap täsirini (reaksiýa) barlaýar. Kellä basyp görmek arkaly geçirilýän barlag (Sperlingiň testi) boýunda nerw kökjagazanyň gysylmagyna sebäp bolýan näsazlygyň bardygyny, muňa tunnel sindromynyň sebäp bolýandy gyny anyklamaga mümkinçilik berýär. Nerw geçirijiliginiň barlagynyň kömegi bilen nerwleriň funksiýasy, şol sanda nerw impulslarynyň geçirijiliginiň tizligi barlanylýar we nerwleriň zeperlenen ýerleri ýüze çykarylýar. Oňurganyň boýun bölüminiň hemde agyrýan, guruşýan eliň, goşaryň, penjäniň rentgen barlagy, boýun oňurganyň (zerur bolanda kellebeýnisiniň) magnit rezonanstomografýa (MRT) ýada kompýuterli tomografýa (KT) barlagysüň kösüntgilerini, ingini, çişleri ýüze çykarmaga kömek edýär. Bulardan başga-da, ganyň

we peşewiň umumy barlagy, ganyň biohimiki barlagy, zerurlyk ýüze çykanda ýüregiň elektrokardiog rafýa (EKG), damarlaryň doppler, angiografýa we koronarografýa barlaglary bellenilip bilner.
Newropatolog lukman barlaglaryň esasynda bejeriş geçirýär ýa-da syrkawy beýleki hünärmenleriň (kardiolog, endokrinolog, rewmatolog, angiohirurg, neýrohirurg) ýanyna barmaga gönükdirýär.
Nerwleriň gysylmagy ýa-da siňir damarlarynyň gaýnaglamagy sebäpli ýüze çykýan kesellerde (Dýupýuitreniň keselinden başgasy) ilki konserwatiw bejergi ulanylýar. Goşar we tirsek kanallarynyň sindromynda gaýnaglama garşy steroid däl derman serişdeleri, gan damarlaryny giňeldiji dermanlar, ganaýlanyşy we nerwleriň iýmitlenişini gowulandyrýan B witaminler toplumy bilen bejeriş geçirilýär, şikeslenen ýer (şina goýlup) seýiklenilýär. Näsaga ellere düşýän agramy azaltmak maslahat berilýär. Bilek süňküniň stenozirleýji tendosinowitinde şina goýulýar hemde gormonal derman serişdeleri bilen bejeriş geçirilýär. Goşar bogunlaryndaky üýtgemeleriň bejergisinde gaýnaglama garşy täsirli der manlar, fizioterapiýa çäreleri ulanylýar, bogunlara sanjym edilýär. Agzalan kesellerde eger konserwatiw bejergi kömek etmese, onda operatiw bejergi ulanylýar. Dýupýuitreniň keseli diňe operasiýa etmek arkaly bejerilýär.

— Nähilidir bir keseli bolmasa-da, wagtal-wagtal elleri agyrýan, guruşýan adamlara nähili maslahat berip bolar?

— Käbir düzgünleri yzygiderli berjaý etmek arkaly bu alamatlardan dynmak mümkindir.

1). Dogry iýmitlenmeli. Gündelik iýmitiňde ýaşaýyş üçin möhüm maddalaryň, şol sanda B12 witamininiň hem bolmagyny üpjün etmeli.

2). Pasla görä geýinmeli. Ýylyň sowuk pasyllarynda kelläniň, el-aýaklaryň, boýnuň üşemegine ýol bermeli däl. Elleriňe ellik, kelläňe başgap geýmeli ýada ýaglyk daňynmaly. Ýakaňy

açyp ýöremeli däl.

3). Gije ýatýan düşegiň ýyly, rahat bolmagyna gözegçilik etmeli. Howa sowanda üstüňe ýorgan atyp, elleriňi we aýaklaryňy ýorganyň aşagynda saklamaly.

4). Her gün irden beden maşklaryny ýerine ýetirmeli:

• Poluň üstünde aýakýalaňaç durup, elleriňi arkaňda birleşdirmeli.

• Elleriňi ýokary galdyrmaly. Bar güýjüňi tijäp, göwräňi ýokary dartmaly we ähli bogunlaryň we myşsalaryň dartgynlaşmagyny üpjün etmeli.

• Başam barmagyňy beýleki 4 barmagyň bilengysyp, elleriňi aýlawlaýyn hereketlendirmeli.

• Ownuk hereketler birsydyrgyn gaýtalanyp durýan işler ýerine ýetirilende iň bolmanda sagatda 1 gezek elleriňi (edil suw damjalaryny aýyrjak bolýan ýaly) silkmeli.

• Elleriň barmaklaryny tiz-tizden epip ýazmaly. Maşky 1 minutlap gaýtalamaly.

• Eliň aýasynda pökgini ýada topa meňzeş togalak zady togalamaly. Maşky gezekli-gezegine 2 elde-de gaýtalamaly.

• Gaty gyzgyn bolmadyk we buz ýaly sowuk däl suwy gezekleşdirip, garşylykly (kontrast) temperaturaly duş kabul etmeli.

• Eller üçin kontrast temperaturaly wanna kabul etmeli. Gyzgyn we sowuk suwly legenlerde gezekli-gezegine 2 eliňi saklamaly. Muny birnäçe gezek gaýtalamaly.

• Gyzgyn suw guýlan gabyň düýbüne barmaklaryň bilen birnäçe gezek basmaly. Bu çäre barmaklaryň guruşmasyny aýyrmaga, duýgurlygyny dikeltmäge ýardam edýär. Medisina