



پیچیدہ علاقائی درد سندروم (CRPS)

سی آر پی ایس میں ایک عضو شدید تکلیف دہ، سوجن اور حساس بن سکتا ہے جو اصل چوٹ کے تناسب سے باہر ہے۔

4.0 © ① © Kieran Hirpara

اس صفحے کا ترجمہ مشین سے کیا گیا ہے اور ابھی تک کسی ڈاکٹر نے اس کی جانچ نہیں کی۔ انگریزی نسخہ ہی مستند ہے۔

آپ کیا محسوس کر رہے ہیں

پیچیدہ علاقائی درد کا سندروم (سی آر پی ایس) ایک ایسی حالت ہے جہاں چوٹ یا سرجری کے بعد درد اور دیگر علامات جاری رہتے ہیں، اکثر ایسے طریقوں سے جو اصل مسئلے کے تناسب سے باہر نظر آتے ہیں۔ یہ آپ کے ہاتھ یا بازو کو کسی فریکچر یا آپریشن کے بعد متاثر کر سکتا ہے، اور یہ کسی ایک چیز کی بجائے متعدد وجوہات کی وجہ سے ہوتا ہے۔

بنیادی علامت درد ہے۔ یہ شدید اور نالی ہو سکتا ہے، اور یہ اس جگہ سے باہر پھیل سکتا ہے جہاں آپ کو زخمی کیا گیا تھا۔ درد اکثر رات کو یا آپ کے ہاتھ کو استعمال کرنے کے بعد بھڑکتا ہے، اور جب آپ جاگتے ہیں تو یہ وہاں ہو سکتا ہے۔ [صفحہ ۲۲ پر تصویر] ہاتھ کو آرام دینا اسے تھوڑا سا آرام دے سکتا ہے، لیکن درد اب بھی باقی رہ سکتا ہے۔

روزمرہ کے کام مشکل ہو سکتے ہیں۔ [صفحہ ۱۲ پر تصویر] [صفحہ ۲۱ پر تصویر] کچھ لوگ محسوس کرتے ہیں کہ وہ ہاتھ استعمال کرنے سے گریز کرتے ہیں کیونکہ وہ اس درد سے ڈرتے ہیں جو یہ لاتا ہے۔

سی آر پی ایس کی تشخیص آپ کی تاریخ اور جسمانی معائنہ سے کی جاتی ہے، نہ کہ ایک ہی اسکلین یا خون کے ٹیسٹ سے۔ آپ کا ڈاکٹر CRPS کی وضاحت کے طور پر حل کرنے سے پہلے جاری درد کی دیگر وجوہات کی بھی جانچ کرے گا۔

اسے پہچاننا اور ابتدائی معاملات کا علاج کرنا۔ فوری علاج حرکت اور کام کے دیرپا نقصان کا امکان کم کرتا ہے۔ [صفحہ ۲۲ پر تصویر]

کچھ لوگوں کو دوسروں کے مقابلے میں سی آر پی ایس کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔ خواتین، بوڑھے افراد اور بھاری جسمانی کام کرنے والوں کو کلائی کے فریکچر کی سرجری کے بعد زیادہ خطرات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ موجودہ اعصابی مسائل، جیسے ایک پھنسنے ہوئے اعصاب یا گردن اعصابی مسئلہ، خطرے کو مزید بڑھاتا ہے۔ Dupuytren معاہدے کے لئے سرجری کے بعد، خواتین اور ان لوگوں کو ایک سے زیادہ انگلیوں کو آزاد کرنے کے بعد اسے تیار کرنے کا امکان زیادہ ہے۔

اگر آپ کا درد غیر معمولی محسوس ہوتا ہے یا توقع کے مطابق ٹھیک نہیں ہوتا ہے تو اپنے ڈاکٹر کو وقت سے پہلے بتائیں۔

اصل میں کیا ہو رہا ہے

سی آر پی ایس وہ نقصان نہیں ہے جو آپ اسکلین پر دیکھ سکتے ہیں۔ آپ کی ہڈی یا ٹشو کی چوٹ ٹھیک ہو رہی ہو سکتی ہے، لیکن آپ کے جسم کا درد پر قابو پانے کا طریقہ بدل گیا ہے۔ اعصاب اور دماغ پہلے سے مختلف طریقے سے درد کے سنکھل بھیجتے اور پڑھتے ہیں، اس لیے ایک ہاتھ جو باہر سے اچھا لگتا ہے اسے جلتا ہوا، نرم، یا استعمال کرنے میں تکلیف محسوس ہو سکتی ہے۔

اس کے بارے میں سوچو جیسے دھواں الارم جو بہت حساس ہو گیا ہے۔ ایک چھوٹا سا دھواں مکمل الارم کو متحرک کرتا ہے، اور اسی طرح، ہلکی چھوٹ یا ہلکی حرکت شدید درد کو متحرک کر سکتی ہے۔ [صفحہ ۲۱ پر تصویر]

چونکہ درد کے اشارے خود ہی بدل گئے ہیں، اس لیے سی آر پی ایس کا پتہ لگانے کے لیے اسکلین اور خون کے ٹیسٹ قابل اعتماد نہیں ہیں۔ کوئی واحد ٹیسٹ نہیں ہے جو اس کی تصدیق کرے۔ ایسی کے بجائے، آپ کا ڈاکٹر آپ کی تاریخ اور معائنہ کے ذریعے کام کرتا ہے، اور پہلے دوسرے وجوہات کو خارج کرتا ہے۔ سی آر پی ایس کی تشخیص صرف اس وقت کی جاتی ہے جب دیگر وضاحتوں کو خارج کر دیا گیا ہو، یہی وجہ ہے کہ آپ کو گلو ماسیومر جیسی چیزوں کی جانچ پڑتال کی جاسکتی ہے، ناخن کے نیچے چھوٹی چھوٹی خون کی ویدوں میں ایک چھوٹی سی نمو جو غیر معمولی جاری درد کا سبب بن سکتی ہے۔

یہ حالت پیچیدہ ہے، اور اس کی صحیح وجوہات کا ابھی تک مطالعہ کیا جا رہا ہے۔ کیا جاننا جاتا ہے کہ کئی چیزیں مل کر اسے متحرک کر سکتی ہیں۔ موجودہ اعصابی مسائل، جیسے ایک پھنسنے ہوئے اعصاب یا گردن اعصابی مسئلہ، کلائی فریکچر سرجری کے بعد سب سے مضبوط پیش گوئیں۔ فریکچر سے پہلے علاج کی جانے والی جذباتی پریشانی، جیسے اضطراب یا ڈپریشن، علاج کے دوران سی آر پی ایس کے ہونے کے امکانات کو تقریباً دوگنا کر دیتی ہے۔ خواتین، عمر رسیدہ افراد، اور بھاری جسمانی کام کرنے والوں کو بھی زیادہ خطرات کا سامنا ہے۔

اس کا جلد پتہ لگانا اہم ہے کیونکہ فوری علاج سے تحریک کے دیرپا نقصان کا امکان کم ہو جاتا ہے۔ [صفحہ ۲۲ پر تصویر]

ہم اس کے بارے میں کیا کر سکتے ہیں

بہت کچھ ہے جو آپ خود کر سکتے ہیں، اور یہ عام طور پر حرکت سے شروع ہوتا ہے۔ ہاتھ اور بازو کو کام کرتے رکھنا علاج کا ایک مرکزی حصہ ہے، اور فیزیوتھراپی کا مقصد ہاتھ کو استعمال کرنے میں نقل و حرکت، طاقت اور اعتماد کی بحالی ہے۔ [صفحہ ۳ پر تصویر] [صفحہ ۳ پر تصویر] بحالی کے لئے زیادہ فعال نقطہ نظر بھی پہلی جگہ میں چوٹ کے بعد CRPS کی ترقی کے موقع کو کم کرتا ہے۔ اس نقطہ نظر کو دونوں کے بجائے ہفتوں تک منصفانہ طور پر دیں، اور جب پیشرفت سست محسوس ہو تو بھی جاری رکھیں۔ کچھ لوگوں کو آئینے کی تھراپی بھی مددگار معلوم ہوتی ہے، جہاں آپ آئینے میں دیکھتے ہوئے اپنے غیر متاثرہ ہاتھ کو حرکت دیتے ہیں، اور آپ کا معالج درد کو کم کرنے کے لئے لیزر تھراپی جیسے دیگر علاج کا استعمال کر سکتا ہے۔

اگر خود انتظام کافی نہیں ہے، ادویات ہیں جو مدد کر سکتے ہیں۔ درد کی ادویات اور سوزش کے خلاف ادویات فلیمرس کو حل کر سکتے ہیں اور تحریک کو زیادہ آرام دہ بنا سکتے ہیں، جو اہم ہے کیونکہ ہاتھ کو منتقل کرنا بنیادی علاج ہے۔ آپ کا ڈاکٹر سیٹرائڈ گولیوں کا ایک مختصر کورس بھی تجویز کر سکتا ہے، جیسے پریڈنیسولون، جو سوزش کو پرسکون کرتا ہے اور علامات کو کم کر سکتا ہے، خاص طور پر جب ماہر علاج تک رسائی مشکل ہو۔ جلد پر براہ راست لگائے جانے والے اختیارات بھی موجود ہیں، جیسے دواؤں والی کریسم، جو درد کو سنبھالنے کا ایک آسان طریقہ پیش کرتی ہے۔ سخت حالتوں میں، کچھ لوگوں کو ہسپتال میں لیٹائین انفیوژن کی پیشکش کی جاتی ہے، جو خود درد کے راستوں پر کام کرتا ہے۔ ان میں سے ہر ایک کے ضمنی اثرات کے بارے میں تجارت ہے اور فائدہ کب تک رہتا ہے، لہذا یہ بات کرنے کے قابل ہے کہ آپ کے لئے کیا مناسب ہے۔

اگر آپ کے علامات شدید ہیں اور مذکورہ بالا اقدامات کے باوجود اب بھی حل نہیں ہوتے ہیں تو، کسی ماہر سے ملنے کے بارے میں پوچھیں۔ ایک ڈاکٹر آپ کو ماہر تشخیص کے لئے بھیج سکتا ہے، اور بعض مخصوص بنیادی مسائل کے لئے، ایک طریقہ کار کبھی کبھار غور کیا جاسکتا ہے۔ مثال کے طور پر، جہاں منہی میں پھنسنے ہوئے اعصاب علامات کو چلاتے ہیں، اسے چھوڑنا بہت سے لوگوں کے لئے مکمل حل کا باعث بن سکتا ہے، اور سخت جوڑوں کو جو معاہدہ کیا گیا ہے اسے آہستہ آہستہ آزاد کیا جاسکتا ہے اور پھر اس کی مدد کی جاسکتی ہے۔ یہ فیصلے کیس بہ

کیس کئے جاتے ہیں، ایک بار جب دیگر وجوہات کو خارج کر دیا گیا ہے جیسا کہ پہلے بیان کیا گیا ہے۔ جتنا جلد سی آر پی ایس کو پہچانا جائے گا اور اس کا علاج کیا جائے گا، اتنا ہی بہتر موقع ہے کہ حرکت کی مستقل کمی سے بچا جاسکے، لہذا مدد حاصل کرنے میں تاخیر نہ کریں۔

کیا توقع کریں

سی آر پی ایس کے ساتھ ہر ایک کا کورس تھوڑا مختلف ہے، اور کوئی مقررہ ٹائم لائن نہیں ہے جس پر آپ انحصار کر سکتے ہیں۔ کچھ لوگوں میں یہ علامات ہفتوں یا مہینوں میں ختم ہو جاتی ہیں، خاص طور پر جب علاج جلد شروع کیا جائے۔ دوسروں کے لئے درد زیادہ دیر تک رہتا ہے، اور کچھ لوگوں کو ابتدائی دیکھ بھال کے بعد بھی کچھ مستقل خرابی یا معذوری کے ساتھ چھوڑ دیا جاتا ہے۔ ابتدائی شناخت اور فوری علاج آپ کو تحریک کے دیرپا نقصان سے بچنے کا بہترین موقع فراہم کرتا ہے، یہی وجہ ہے کہ مدد حاصل کرنے میں تاخیر نہ کرنا ضروری ہے۔

اگر اس کو اچھی طرح سے سنبھالا جائے تو یہ ایک اچانک فلکس کے بجائے مستقل بہتری کا امکان ہے۔ ہاتھ کو حرکت دینا، یہاں تک کہ جب اسے تھوڑا سا درد ہو، تو پہلے بیان کردہ زیادہ حساس درد کے اشاروں کو پرسکون کرنے میں مدد ملتی ہے، اور ترقی عام طور پر ہفتوں اور مہینوں میں آہستہ آہستہ بنتی ہے۔ کچھ علاج راستے میں ایک حقیقی فرق کر سکتے ہیں۔ آئینہ تھراپی اور لیزر تھراپی درد کو کم کر سکتی ہے، کبھی کبھی پہلے چند سیشنوں کے اندر جہاں مٹھی میں پھنسے ہوئے اعصاب علامات کو چلائے ہیں، اسے چھوڑنے سے بہت سے لوگوں کے لئے علامات کا مکمل خاتمہ ہو سکتا ہے۔ سخت جوڑوں کو جو معاہدہ ہو چکا ہے اسے آہستہ آہستہ آزاد کیا جاسکتا ہے اور پھر اس کو اسپلٹ کیا جاسکتا ہے، جو اچھی طرح سے چلتا ہے۔

اگر اسے اکیلا چھوڑ دیا جائے تو، تصویر کم یقینی ہے۔ درد کی شدت میں اضافہ ہو سکتا ہے، اور دیرپا سختی اور کام کرنے کی صلاحیت کے ضائع ہونے کا امکان بڑھتا ہے جیسے جیسے معاملات بڑھتے جاتے ہیں۔ شدید، دیرینہ معاملات میں جو کسی دوسرے علاج کا جواب نہیں دیتے، کبھی کبھی سرجری کو آخری حربہ سمجھا جاتا ہے۔ شدید جاری اعصابی درد کے ساتھ لوگوں کی ایک چھوٹی سی تعداد کے لئے، ٹھنڈے کے پیچھے سے نیچے کی ٹانگ کو ہٹانے سے معنی خیز درد میں راحت اور قابل قبول کام آیا ہے۔ یہ ایک عام راستہ نہیں ہے، اور یہ صرف وزن کیا جاتا ہے سب کچھ کرنے کی کوشش کی گئی ہے کے بعد۔

سی آر پی ایس کی وجوہات کیا ہیں؟ جو ہم جانتے ہیں وہ یہ ہے کہ فعال رہنا، جلد علاج کروانا، اور اپنی دیکھ بھال کرنے والی ٹیم کے ساتھ کام کرنا آپ کو سب سے مضبوط بنیاد فراہم کرتا ہے۔ اپنی توقعات کو آہستہ آہستہ ترقی پر رکھیں، ایک فوری حل نہیں، اور راستے میں اپنے ڈاکٹر کے ساتھ کوئی غیر معمولی چیز اٹھائیں۔

کسی سے کب ملنا ہے

اگر کسی چوٹ یا سرجری کے بعد درد رات کو بھرکتا رہتا ہے، زخمی جگہ سے باہر پھیل جاتا ہے، یا خود چوٹ سے کہیں زیادہ مضبوط محسوس ہوتا ہے تو اپنے جی پی یا ڈاکٹر سے جلد رجوع کریں۔ اگر ہلکا سا چھونا، ہلکی سی حرکت یا درجہ حرارت میں تبدیلی شدید درد کا سبب بنتی ہے، یا اگر آپ کا ہاتھ اتنا تکلیف دہ ہو گیا ہے کہ آپ اسے استعمال کرنے سے گریز کرتے ہیں تو مدد طلب کریں۔ سی آر پی ایس کی جلد تشخیص اور علاج سے تحریک کے دیرپا نقصان کا امکان کم ہو جاتا ہے، لہذا علامات کے خود بخود حل ہونے کا انتظار نہ کریں۔ چونکہ سی آر پی ایس کی تشخیص صرف اس وقت کی جاتی ہے جب دیگر وجوہات کو خارج کر دیا جاتا ہے، غیر معمولی جاری درد کو ہمیشہ اصل چوٹ کے بجائے چیک کیا جانا چاہئے۔