



سوزش اور ریموٹائڈ آرٹھرائٹس

سوزش والی آرٹھرائٹس مشترکہ استرپر حملہ کرتی ہے، جس کی وجہ سے سوجن، سختی اور اگر علاج نہ کیا جائے تو مشترکہ نقصان ہوتا 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

سوزش والی گٹھائی، بشمول رومٹوائڈ گٹھائی، ایک ایسی حالت ہے جہاں آپ کا مدافعتی نظام آپ کے جوڑوں کی استرپر حملہ کرتا ہے۔ سوجن، درد اور سختی کا سبب بنتا ہے، اکثر ایک ہی وقت میں کئی جوڑوں میں۔ اسی بیماری کا عمل آپ کے کندھے، کہنی، کلائی، ہپ، گھٹنے یا ٹخنوں کو متاثر کر سکتا ہے۔

درد صبح کے وقت زیادہ ہوتا ہے اور دن کے دوران حرکت کرتے وقت کم ہو سکتا ہے۔ آرام سے فلیش ختم ہو سکتا ہے، لیکن تھوڑی دیر کے لئے بیٹھنے کے بعد سختی اکثر واپس آتی ہے۔ بہت سے لوگ محسوس کرتے ہیں کہ ان کی علامات آتی اور جاتی ہیں، فلیکس کے درمیان پرسکون ادوار کے ساتھ۔

جیسا کہ یہ حالت آپ کے جوڑوں کو متاثر کرتی ہے، روزمرہ کے کام مشکل ہو سکتے ہیں۔ [صفحہ ۲۱ پر تصویر] اگر آپ کے ہپ، گھٹنے یا ٹخنوں کو متاثر کیا جاتا ہے تو طویل فاصلے پر چلنے میں تکلیف ہو سکتی ہے۔ جب آپ کی کلائی یا کہنی متاثر ہو تو لکھنا، ٹائپ کرنا یا چھوٹی چھوٹی اشیاء کو پکڑنا مشکل ہو سکتا ہے۔

آپ کو خود جوڑوں سے باہر بھی اس حالت کے اثرات محسوس ہو سکتے ہیں۔ مسلسل درد اور سختی کے ساتھ رہنا آپ کے مزاج اور توانائی کی سطح کو متاثر کر سکتا ہے، اور اس کے نیچے میں یہ تبدیل ہو سکتا ہے کہ آپ دن میں کتنا درد محسوس کرتے ہیں۔

اگر آپ کے جوڑوں کو وقت گزرنے کے ساتھ ختم ہو گیا ہے تو، جوڑوں کی تبدیلی کا آپریشن درد کو کم کر سکتا ہے اور جوڑوں کے کام کو بہتر بنا سکتا ہے۔ یہ کندھے، کہنی، کلائی، ہپ، گھٹنے اور ٹخنوں پر لاگو ہوتا ہے۔ حرکت اور راحت کی بحالی اکثر فوری نہیں بلکہ تدریج ہوتی ہے، اور یہ آپریشن سے پہلے آپ جہاں تھے وہاں سے بنتی ہے۔

چونکہ سوزش کا گٹھیا آپ کے پورے جسم کے ساتھ ساتھ آپ کے جوڑوں کو بھی متاثر کرتا ہے، اس سے آپریشن کے بعد پیچیدگیوں کا تھوڑا سا زیادہ خطرہ لا سکتا ہے۔ آپ کا ڈاکٹر آپ کے ساتھ یہ بات کرے گا کہ آپ کی دیگر ادویات اور صحت کی حالت اس منصوبے میں کس طرح فٹ بیٹھتی ہے۔

اصل میں کیا ہو رہا ہے

ایک صحت مند جوڑ میں، ہڈیوں کے سروں کو ہموار غضروف سے ڈھانپ لیا جاتا ہے، جو ایک پھسلنے والا تکیہ ہے جس کی وجہ سے سطحیں ایک دوسرے پر پھسلتی ہیں۔ مشترکہ کے ارد گرد ایک پتلی استر سیال بناتا ہے جو ہر چیز کو آزادانہ طور پر منتقل رکھتا ہے، ایک دروازے کے قبضے میں تیل کی طرح تھوڑا سا۔

سوزش والے گٹھیا کے ساتھ، آپ کا مدافعتی نظام اس ایسٹر کو کچھ نقصان دہ سمجھتا ہے اور اس پر حملہ کرتا ہے۔ آپ کے جوڑوں میں پھوٹ پڑتی ہے وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ، جاری سوزش کا ریسپنشن کو کھا جاتی ہے اور عضلات کو ہڈیوں سے جوڑنے والی ہڈیوں کو بھی کمزور کر سکتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ صبح کے وقت آپ کے جوڑوں میں سختی محسوس ہوتی ہے، فلز کیوں آتے اور جاتے ہیں، اور جب جوڑوں کی سطح گھردری ہوتی ہے تو گرفت یا چلنا کیوں مشکل ہوتا ہے۔

چونکہ یہ بیماری آپ کے پورے جسم کو متاثر کرتی ہے نہ کہ صرف ایک سوکھے ہوئے جوڑ کو۔ اس لیے یہ آپ کے کئی جوڑوں کو ایک ساتھ متاثر کر سکتی ہے اور آپ کی ہڈیوں کی مضبوطی اور آفیکشن کے خلاف آپ کے رد عمل کو بھی متاثر کر سکتی ہے۔ سوزش والے جوڑوں پر ہونے والی سرجری میں پیچیدگیوں کا خطرہ صرف سوزش والے جوڑوں پر ہونے والی سرجری کے مقابلے میں تھوڑا زیادہ ہوتا ہے۔ اور آپ کا ڈاکٹر آپ کو آپریشن کی سفارش کرنے سے پہلے آپ کی ادویات اور عمومی صحت کو قریب سے دیکھتا ہے۔

جب مشترکہ بری طرح نقصان پہنچا ہے، مشترکہ متبادل سرجری میں مدد مل سکتی ہے۔ استعمال شدہ سطحوں کو مصنوعی جوڑ کے ساتھ تبدیل کرنے سے تکلیف دہ رگڑ ختم ہو جاتی ہے۔ روٹینڈ آرٹھر انیس والے لوگ جن کے ہپ، گھٹنے یا کندھے کی تبدیلی ہوتی ہے وہ عام طور پر بعد میں کم درد اور بہتر کام کی اطلاع دیتے ہیں، جیسے ہی پہننے اور آئسو آرٹھر انیس والے لوگ کرتے ہیں۔

ہم اس کے بارے میں کیا کر سکتے ہیں

بہت کچھ ہے جو آپ خود کر سکتے ہیں۔ ہلکی، باقاعدگی سے ورزش آپ کے جوڑوں کو متحرک رکھتی ہے اور آپ کے دل اور عمومی صحت کی حفاظت کرتی ہے۔ زیر نگرانی اعلیٰ شدت کے وقفے کی تربیت اور طاقت کی مشق قابل عمل ہیں اور اچھی طرح سے کنٹرول شدہ روماتوئڈ گٹھیا والے افراد کے ذریعہ برداشت کی جاتی ہیں، لہذا ان کی سفارش کی جاسکتی ہے کہ وہ قلبی اور جسمانی صحت کو بہتر بنائیں۔ جسمانی اور پیشہ ورانہ تھراپی بھی آپ کو روزمرہ کے کاموں کو سنبھالنے میں مدد دے سکتی ہے۔ یہ نقطہ نظر آپ کے لئے کام کر رہے ہیں کہ آیا فیصلہ کرنے سے پہلے کئی ہفتوں کے دوران ایک منصفانہ جانے دینے کے قابل ہیں۔

ابتدائی روٹینڈ گٹھیا میں دوائیں سب سے زیادہ کام کرتی ہیں۔ انسداد سوزش ادویات اور کورٹیکو سٹیروئڈز درد اور سوجن کو کم کرتے ہیں۔ میتھوٹریکسیٹ اور حیاتیاتی ادویات مدافعتی نظام کو پرسکون کرتی ہیں جو آپ کے جوڑوں پر حملہ کر رہا ہے۔ حیاتیاتی ایجنٹ لبارٹری میں تیار کردہ پروٹین ہیں جو عام طور پر ایک سوزش پیغام رسانی کو نشانہ بناتے ہیں جسے ٹیومور نیکروسس فیکٹر کہا جاتا ہے، اور انہوں نے علاج میں بہترین نتائج دکھائے ہیں۔ چونکہ یہ آپ کے مدافعتی نظام کو کمزور کرتے ہیں، اس لیے آفیکشن کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ اس لیے آپ کو اپنے ڈاکٹر سے اس بات پر تبادلہ خیال کرنے کی ضرورت ہے۔ جدید طبی انتظام نے ایک حقیقی فرق پیدا کیا ہے: روٹینڈ گٹھیا کے لئے انجام دیئے جانے والے مشترکہ تبدیلیوں کی تعداد میں 1995 اور 2010 کے درمیان 48 فیصد کمی واقع ہوئی ہے، جو بہتر طبی انتظام کی تاثیر سے منسوب ہے۔

اگر آپ کے علامات ان علاج کے باوجود شدید رہتے ہیں تو آپ کا ڈاکٹر آپ کو ماہر تشخیص کے لیے بھیج سکتا ہے۔ آپ کا ڈاکٹر آپ کی ادویات اور عمومی صحت کو قریب سے دیکھے گا، کیونکہ آپریشن کے ارد گرد کچھ ادویات کو روکنے کی ضرورت ہے۔ مدافعتی نظام کو دبانے والے ادویات عام طور پر سرجری سے کم از کم 1 ہفتہ پہلے اور 1 ہفتہ بعد روک دیئے جاتے ہیں، اور کورٹیکو سٹیروئڈز پر لوگوں کو عام طور پر آپریشن کے وقت کے ارد گرد ہائیڈرو کورٹیسون کی اضافی خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔ کچھ لوگوں کے لئے جن کے جوڑوں کو شدید نقصان پہنچا ہے، کبھار ایک طریقہ کار پر غور کیا جاسکتا ہے۔

کیا توقع کریں

رومیٹائڈ آرٹھرائٹس ایک طویل مدتی حالت ہے، اور زیادہ تر لوگوں کے لئے یہ آتی اور جاتی ہے۔ پرسکون ادوار فلیکس کے درمیان رہتے ہیں، اور سوجن اور سختی اچھی طرح سے غائب ہونے کے بجائے بڑھتی اور کم ہوتی ہے۔ [صفحہ ۲۱ پر تصویر]

علاج کے بغیر، سوزش آپ کے جوڑوں پر کام کرتی رہتی ہے۔ مشترکہ نقصان عام طور پر پہلے یا دوسرے سال کے اندر شروع ہوتا ہے اور وہاں سے جاری رہتا ہے۔ وقت کے ساتھ یہ درد کے طور پر ظاہر ہوتا ہے جب آپ مشترکہ استعمال کرتے ہیں، اور جوڑوں آہستہ آہستہ شکل تبدیل کر سکتے ہیں۔ ابتدائی علاج اسی وجہ سے اہم ہے: جلد شروع ہونے والی ادویات سوزش کو کم کر سکتی ہیں اس سے پہلے کہ یہ مشترکہ سطحوں کو ختم کر دے۔

اچھی طرح سے منظم علاج کے ساتھ، امکانات مختلف ہیں۔ جدید ادویات سوجن کو کم کر سکتی ہیں اور مزید نقصان کو سست یا روک سکتی ہیں، اور بہت سے لوگ سالوں تک آرام سے متحرک رہتے ہیں۔ کچھ لوگ ایسی حالت میں پہنچتے ہیں جہاں ان کی بیماری خاموش ہوتی ہے، جسے ڈاکٹر معافی کہتے ہیں۔ اگر کوئی جوڑ پہلے سے ہی بری طرح نقصان پہنچا ہوا ہے تو، جوڑ کی تبدیلی کی سرجری اب بھی درد کو کم کر سکتی ہے اور جوڑ کے کام کو بہتر بنا سکتی ہے، جیسا کہ یہ پہننے اور پھاڑ کے آرٹھرائٹس کے لئے کرتا ہے۔

آپریشن کے بعد کیا ہوتا ہے؟ ہپ کی تبدیلی کے بعد، رومیٹائڈ گٹھیا والے افراد عام طور پر کم درد اور بہتر کام کی اطلاع دیتے ہیں، جو لباس اور آسو گٹھیا والے لوگوں کی طرح ہوتا ہے، حالانکہ پیچیدگیوں یا ٹریک کے نیچے مزید سرجری کا کچھ زیادہ امکان ہوتا ہے۔ ٹخنوں کی تبدیلی کے بعد، رومیٹائڈ گٹھیا والے افراد دوسرے قسم کے گٹھیا والے افراد کے مقابلے میں روزانہ کے اسکور میں کم بہتری کی اطلاع دیتے ہیں، لیکن وہ اب بھی جہاں سے شروع ہوئے تھے اس کے مقابلے میں بہتری لاتے ہیں۔ کلانی کی تبدیلی نے آپریشن کے بعد 10 سال تک اچھے نتائج دکھائے ہیں۔ آپ کا ڈاکٹر آپ کو بتائے گا کہ یہ آپ کے مخصوص جوڑ کے لئے کیا مطلب ہے۔

آپ کے جوڑوں کو متحرک رکھنے اور آپریشن کی ضرورت پڑنے پر آپ کے جوڑوں کی مستقل طبی دیکھ بھال کی بنیاد پر ایک رات میں ٹھیک ہونے کے بجائے ہفتوں اور مہینوں میں آہستہ آہستہ پیش رفت ہوتی ہے۔

کسی سے کب ملنا ہے

سوزش والی گٹھانی ایک ایسی حالت ہے جس کا آپ کے جی پی اور رومیٹولوجی ٹیم روزانہ انتظام کرتے ہیں، لہذا آپ کی زیادہ تر تقریریں ان کے ساتھ ہوں گی۔ اگر آپ کے جوڑوں میں دواؤں کے باوجود درد، سوجن یا سختی رہتا ہے، یا اگر آپ کے جوڑوں کی شکل تبدیل ہو گئی ہے یا روزمرہ کے کاموں کو بہت مشکل بنا رہا ہے تو ماہر کی جانچ پڑتال کے لئے پوچھیں۔ آپ کا ڈاکٹر یہ چیک کرنے کا بھی بندوبست کر سکتا ہے کہ آپ کا موجودہ علاج کتنا اچھا کام کر رہا ہے۔

اگر آپ کے ایک مشترکہ میں گرمی، لالچ یا سوجن پیدا ہو جائے جو آپ کے معمول کے فلیکس سے کہیں زیادہ تکلیف دہ ہے، خاص طور پر اگر آپ بخار یا بیمار محسوس کرتے ہیں تو فوری طور پر اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ ایک سوجن جوڑ بھی بھی انفیکشن ہو سکتا ہے، اور اس کی فوری تشخیص کی ضرورت ہے۔

اگر آپ کو بخار کے ساتھ ایک گرم، شدید دردناک مشترکہ ہے اور آپ کو فوری طور پر GP دیکھ بھال نہیں مل سکتی ہے، یا اگر آپ مشترکہ کے ارد گرد سرخیوں پھیلانے کے ساتھ عام طور پر بیمار محسوس کرتے ہیں تو ایک ہنگامی محکمہ میں جائیں۔