



آسٹیو آرتھرائٹس

آسٹیو آرتھرائٹس اکثر انگلیوں کے جوڑوں کی مضبوط، ہڈیوں کی سوजन کے طور پر ظاہر ہوتا ہے انگلیوں کی چوٹیوں پر پیرڈن کے نوڈس اور درمیانی جوڑوں پر بوچارڈ کے نوڈس۔

Drahreg01 / Wikimedia Commons, CC BY-SA 3.0

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

آسٹیو آرتھرائٹس عام طور پر آہستہ آہستہ بڑھتا ہے۔ ایک مشترکہ درد شروع ہوتا ہے، زیادہ تر استعمال کے ساتھ اور دن کے اختتام تک، اور آرام کرتے وقت آرام کرتا ہے۔ بہت سے لوگوں کو ہج سیرے ایک چھوٹی سی سختی محسوس ہوتی ہے جو تقریباً آدھے گھنٹے میں ختم ہو جاتی ہے، یا تھوڑی دیر کے لئے بیٹھنے کے بعد سختی محسوس ہوتی ہے۔

اوپری اعضاء میں یہ چند واقف جگہوں پر بیٹھنے کا رجحان رکھتا ہے: انگلیوں کی بنیاد (جہاں یہ مٹھی سے ملتا ہے)، ناخنوں کے قریب انگلیوں کے اختتام کے جوڑوں، درمیانی انگلی کے جوڑوں، مٹھی، کندھے کے اوپری حصے میں چھوٹا جوڑ (اے سی جوڑ)، اور کندھے یا کہنی خود۔ آپ کو محسوس ہو سکتا ہے کہ جب جوڑ حرکت میں آتا ہے تو آپ کو کرنے یا کلک کرنے کا احساس ہوتا ہے، آپ کو انگلی کے جوڑوں کے ارد گرد ہڈیوں کی شکل میں پھوٹ پٹی نظر آتی ہے، اور آپ کو محسوس ہوتا ہے کہ جوڑ پہلے کی طرح جھکتا یا سیدھا نہیں ہوتا۔ آپ کی گرفت کمزور ہو سکتی ہے، اور پیچیدہ کام (چابی موڑنا، جار کھولنا، پین کھولنا) مشکل ہو جاتے ہیں۔ وقت پر ایک مشترکہ کر سکتے ہیں چمکنا، زیادہ تکلیف دہ، سوجن اور گرم ہونے سے پہلے دن یا ہفتوں کے لئے گرم ہو جاتا ہے۔

اصل میں کیا ہو رہا ہے

ایک صحت مند جوڑ کے اندر، ہڈیوں کے سروں پر غضروف، ایک ہموار، پھسلنے والی پرت جو انہیں تقریباً بغیر کسی رگڑ کے ایک دوسرے پر چمکنے دیتی ہے۔ گٹھیا کی بیماری میں یہ غضروف آہستہ آہستہ پتلا اور کھردرا ہو جاتا ہے، جس کی وجہ سے گلائنڈ کی صلاحیت ختم ہو جاتی ہے اور حرکت سخت اور تکلیف دہ ہو جاتی ہے۔

اس کے نیچے کی ہڈی پھر اضافی بوجھ پر رد عمل ظاہر کرتی ہے۔ یہ گاڑھا کر سکتے ہیں، اور جسم چھوٹا نیچے رکھتا ہے ہڈیوں کے سپورز (osteophytes) مشترکہ کے کناروں پر؛ یہ آپ کو انگلی کے جوڑوں کے ارد گرد محسوس کر سکتے ہیں knobbly lumps (اکثر کہا جاتا ہے پیرڈن کے نوڈس آخر جوڑوں پر اور بوچارڈ کے نوڈس درمیانی میں)۔ مشترکہ استرجادو میں سوزش کا شکار ہو سکتا ہے، جو کہ فلیئر کی طرح محسوس ہوتا ہے۔

یہ جاننے میں مدد ملتی ہے کہ آسٹیو آرتھرائٹس نہ صرف آپ کے جوڑوں کا استعمال کرتے ہوئے ”ختم ہو رہا ہے“۔ جی ہاں۔ اسے بہتر طور پر سمجھا جاتا ہے کہ جوڑ کی خود کی مرمت کا عمل کافی نہیں چلتا، اور یہ ان چیزوں کے مرکب سے چلتا ہے جنہیں آپ تبدیل نہیں کر سکتے:

بڑھتی عمر، آپ کے جینز اور خاندانی تاریخ، اور پرانی چوٹیں (ایک فریکچر یا سال پہلے کی بے ترتیبی شمار ہوتی ہے)، اس کے ساتھ ساتھ جوڑ لگتا بوجھ اٹھاتا ہے۔ جسمانی سرگرمی جوڑوں کو ختم نہیں کرتی۔ اصل میں، حرکت ان کو صحت مند رکھنے میں مدد دیتی ہے۔

ہم اس کے بارے میں کیا کر سکتے ہیں

آسٹیو آرتھرائٹس کے زیادہ تر مریضوں کو آپریشن کے بغیر اچھی طرح سے منظم کیا جاتا ہے۔ مقصد یہ ہے کہ مشترکہ حرکت کو برقرار رکھیں، درد کو حل کریں، اور آپ کی تقریب کی حفاظت کریں، اور اختیارات کی ایک واضح سیر بھی ہے۔

آگے بڑھو اور مضبوط رہو۔ [صفحہ ۲۱ پر تصویر] ایک ہنڈ تھراپسٹ یا فزیو تھراپسٹ آپ کو ایک مناسب پروگرام دے سکتا ہے اور آپ کو دکھا سکتا ہے کہ کس طرح تحریک کی حد کو برقرار رکھنا ہے۔

حفاظت اور رفتار۔ چھوٹی چھوٹی تبدیلیاں ایک حقیقی فرق پیدا کرتی ہیں: دن بھر میں بھاری کاموں کو تقسیم کرنا، دونوں ہاتھوں یا بڑے قبضوں کا استعمال کرنا، پیڈل ہنڈلز اور جار اوپنرز، اور اسپینٹس (خاص طور پر انگوٹھے کے پیس اسپینٹ) کو آرام اور تکلیف دہ جوڑ کی حمایت کرنا۔ [صفحہ ۲۱ پر تصویر]

سادہ درد کی امداد پیراسیٹامول، اور خاص طور پر سوزش مخالف جیل یا کریم جو مشترکہ پر لگاتے ہیں، اکثر مدد کرتے ہیں، ضرورت پڑنے پر مختصر کورس میں استعمال ہونے والی سوزش مخالف گولیاں۔ آپ کا ڈاکٹر آپ کی صحت کے دیگر پہلوؤں کا جائزہ لے گا۔

انجکشن اے کورٹیکو سٹیرائڈ انجکشن ایک پریشان کن مشترکہ میں ایک flare کو پرسکون کر سکتے ہیں اور مہینوں کی ریلیف خریدنے، جو ایک برا پیچ کے سب سے اوپر حاصل کرنے کے لئے مفید ہے۔

سرجری ایک شدید مشترکہ کے لئے ریزرو میں رکھا جاتا ہے جو مذکورہ بالا سب کے باوجود تکلیف دہ اور محدود رہتا ہے۔ [صفحہ ۲۲ پر تصویر] جب وقت صحیح ہو تو یہ اچھی کارروائیاں ہوتی ہیں، لیکن یہ آخری قدم ہیں، پہلا نہیں۔

کیا توقع کریں

آسٹیو آرتھرائٹس ایک قابو پانے والی حالت ہے، نہ کہ ایک مستحکم سلائیڈ بلندی سے نیچے۔ زیادہ تر لوگوں کے لئے یہ اچھا جادو اور کبھی کبھار flares کے ساتھ ساتھ grumbles، اور روزمرہ کی تصویر سالوں کے لئے مستحکم رہتا ہے۔ بہت سے لوگ ان چیزوں کو کرتے رہتے ہیں جن سے وہ لطف اندوز ہوتے ہیں ورزش کی مدد سے، عجیب و غریب اسپینٹ، اور سادہ درد سے نجات۔

انگلی کے جوڑوں کے ارد گرد ہڈیوں کے گٹھے ایک بار بننے کے بعد مستقل ہوتے ہیں، لیکن ان سے ہونے والا درد اکثر وقت کے ساتھ ساتھ کم ہو جاتا ہے یہاں تک کہ اگر کردار شکل باقی رہ جاتی ہے۔ جہاں ایک مشترکہ (عام طور پر انگوٹھے کی بنیاد یا کندھے پر اے سی مشترکہ) چھپا نقطہ بن جاتا ہے، ہدف شدہ علاج جیسے انجکشن یا، آخر میں، سرجری اس مشترکہ کو خلاص طور پر حل کر سکتی ہے۔ مجموعی طور پر پیغام اطمینان بخش ہے: یہ ایسی چیز ہے جس کے ساتھ ہم آپ کو اچھی طرح سے رہنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

کسی سے کب ملنا ہے

جوڑوں کا درد جو آپ کو محدود کر رہا ہے دن سے دن، یا یہ سادہ اقدامات کے ساتھ حل نہیں ہے: یہ اس کا اندازہ لگانے کے قابل ہے اور ایک منصوبہ تیار کیا گیا ہے۔

اے ایک مشترکہ جو گرم، سرخ اور بہت جلدی سو جن ہو جاتا ہے: ایک آسٹیو آرتھرائٹس کی لہر اس طرح نظر آسکتی ہے، لیکن ایک انفیکشن یا گٹ بھی ہو سکتا ہے، لہذا تیزی سے سوزش والے جوڑ کو فوری طور پر چیک کیا جانا چاہئے۔ کمزوری، بے حسی یا پین اور سوئی ہاتھ یا انگلیوں میں درد، یا درد جو آپ کو رات کو جاگنا شروع کر دیتا ہے۔

تالا لگا، راستہ دے، یا تحریک کے اچانک نقصان ایک مشترکہ میں۔
جب ایک مشترکہ (اکثر انگوٹھے کی بنیاد) میں آسٹوآرتھرائٹس آپ کو روکنے والی اہم چیز ہے، تو ہم اس مشترکہ کے لئے خاص طور پر اسپینڈنگ، انجکشن یا جراحی کے اختیارات کو دیکھ سکتے ہیں۔