



PATIENT INFORMATION

پسوریٹک آر تھرائٹس

پسوریٹک گٹھائی، جوڑوں، ایک پوری سوچن انگلی (ڈاکٹرائٹس) اور ٹیل ہڈیوں کا سبب بن سکتا 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

پسوریٹک آر تھرائٹس خود کو اعلان کرنے کے بجائے اندر گھسنے کا رجحان رکھتا ہے۔ آپ کو محسوس ہو سکتا ہے کہ ایک یا ایک سے زیادہ جوڑے (اکثر انگلیوں میں، لیکن منہ بھی یا کہنی میں بھی) سخت اور تکلیف دہ ہو گئے ہیں، اور یہ سختی صبح کی پہلی چیز یا خاموشی سے بیدار ہونے کے بعد سب سے زیادہ ہوتی ہے، جب آپ حرکت کرتے ہیں تو آسانی ہوتی ہے۔ استعمال کے ساتھ گھٹنے والی سختی کا یہ نمونہ اس بات کا اشارہ ہے کہ یہ مسئلہ سادہ لباس اور آنسو کی بجائے سوزش کا ہے۔

چند خصوصیات خاص طور پر خصوصیت ہیں۔ ایک پوری انگلی (یا پیر) چھوٹی سی ساج کی طرح پھول سکتی ہے، اور اسے کہا جاتا ہے ڈاکٹرائٹس یہ نرم ہو سکتا ہے اور انگلی کو موڑنا مشکل بنا سکتا ہے۔ آپ اپنے ناخنوں میں تبدیلیاں دیکھ سکتے ہیں: چھوٹے چھوٹے گڑھے یا ڈنڈے، جھرنے، ناخن کا بستر سے ہٹ کر زرد رنگ کا اٹھنا، یا کنارے پر ٹوٹ پھوٹ آنا۔ انگلیوں کے آخری جوڑوں، جوکیل کے قریب ہیں، اکثر شامل ہوتے ہیں، جو سوزش والے گٹھیا کے لئے تھوڑا غیر معمولی ہے اور آپ کے ڈاکٹر کے لئے ایک مفید اشارہ ہے۔ چھ لوگوں کو درد اسی جگہ ہوتا ہے جہاں ایک ٹینڈون ہڈی سے جڑتا ہے، جیسے کہ کہنی یا ٹخن کے پیچھے۔

psoriatic گٹھیا کے ساتھ بہت سے لوگوں کو بھی جلد کی حالت کے ساتھ رہتے ہیں پسوریاسس، سرخ، چھلنی دار جلد کے ساتھ، اکثر کہنیوں، گھٹنوں یا کھوپڑی پر۔ جوڑوں کی پریشانی جلد کی تبدیلیوں سے پہلے شروع ہو سکتی ہے، ان کے بعد، یا کسی بھی واضح جلد کی شمولیت کے بغیر۔ جوڑوں کے ساتھ ساتھ، ایک گہری تھکاوٹ عام ہے اور حالت کے سب سے زیادہ پہننے والے حصوں میں سے ایک ہو سکتا ہے۔

اگر آپ کی بنیادی تشویش رویٹائڈ گٹھیا یا زیادہ عام سوزش مشترکہ مسئلہ ہے، ہمارے علیحدہ صفحے پر دیکھیں **سوزش اور رویٹائڈ گٹھیا** psoriatic گٹھیا ایک الگ حالت ہے، اگرچہ وہ ایک جیسے نظر آتے ہیں۔

اصل میں کیا ہو رہا ہے

پسوریٹک آر تھرائٹس ایک مدافعتی حالت ہے۔ جسم کا دفاع کرنے کی بجائے، مدافعتی نظام غلطی سے آپ کے اپنے ٹشوز پر حملہ کرتا ہے اور سوزش کو چلاتا ہے۔ وہی غلط عمل جو پسوریاسس کی چھلنی دار جلد کا سبب بنتا ہے وہ جوڑوں کو بھی نشانہ بنا سکتا ہے اور خاص طور پر اٹھیس، چھوٹے علاقوں جہاں tendons اور ligaments ہڈی پر لگنر انداز۔

یہ سوزش وہ ہے جسے آپ سوجن، سختی اور درد کے طور پر محسوس کرتے ہیں۔ ایک پوری انگلی کی سائج جیسی سوجن جوڑوں میں سوزش اور انگلی کے ساتھ ساتھ ٹینڈون ٹیسٹس سے آتی ہے۔ ناخن کی تبدیلیاں اور انگلی کے آخر کے جوڑوں کی شمولیت اس بات کی عکاسی کرتی ہے کہ ناخن، جلد اور آخری جوڑ کس قدر قریب سے جڑے ہوئے ہیں۔

یہ آرٹھرائٹس نہیں ہے، وہ آرٹھرائٹس جو عمر اور زیادہ استعمال کے ساتھ آتی ہے؛ یہ روٹھانڈ آرٹھرائٹس نہیں ہے، حالانکہ یہ دونوں سوزش کی بیماریاں ایک دوسرے سے ملتی جلتی ہیں۔ اہم بات یہ ہے کہ پسوریٹک آرٹھرائٹس فعال اور جاری ہے: اگر سوزش کو کئی سالوں تک قابو میں نہ رکھا جائے تو یہ آہستہ آہستہ جوڑوں کو نقصان پہنچا سکتا ہے اور یہاں تک کہ انہیں مسخ بھی کر سکتا ہے۔ اچھی خبر یہ ہے کہ اس عمل کا علاج کیا جا سکتا ہے، اور مدافعتی سرکرمی کو قابو میں لانا جوڑوں کو اس نقصان سے بچاتا ہے۔

ہم اس کے بارے میں کیا کر سکتے ہیں

تشخیص عام طور پر ایک کے ذریعے کیلیجیٹا ہے روٹھانڈ جسٹ سوزش مشترکہ بیماری میں ایک ماہر۔ کوئی واحد خون کا ٹیسٹ نہیں ہے جو پسوریٹک گٹھیا کی تصدیق کرتا ہے، لہذا تشخیص آپ کی کہانی، جوڑوں، ناخنوں اور جلد کی جانچ پڑتال، اور ایس رے یا الٹراساؤنڈ جیسے امیجنگ سے اکٹھا کیا جاتا ہے۔ اسے دوسرے قسم کے آرٹھرائٹس سے الگ کرنا ضروری ہے، کیونکہ اس سے علاج میں تبدیلی آتی ہے۔

علاج کا مرکزی ستون طبی ہے، جو روماتولوجی کی قیادت میں ہے، اور اس کا مقصد مدافعتی عمل کو خود پر سکون کرنا ہے:

• بیماری میں ترمیم کرنے والی ادویات (ڈی ایسم اے آر ڈی) جیسے میتھوٹرکسٹینٹ اکثر پہلا قدم ہوتا ہے۔ یہ زیادہ فعال مدافعتی رد عمل کو کم کرتے ہیں اور طویل مدتی میں جوڑوں کی حفاظت کرتے ہیں۔

• حیاتیاتی اور ہدف شدہ ادویات استعمال کیا جاتا ہے جب DMARDs کافی نہیں ہیں، یا زیادہ جارحانہ بیماری کے لئے۔ یہ عین مطابق ادویات ہیں جو مخصوص مدافعتی سگنلز کو روکتی ہیں جو سوزش کو چلاتی ہیں، اور یہ جوڑوں، انیسز اور جلد کے لیے بہت مؤثر ہو سکتی ہیں۔

• جلد کا علاج پسوریاسس جوڑوں کے علاج کے ساتھ ساتھ جاتا ہے، اور اکثر ایک ڈریٹھوٹولوجسٹ کے ساتھ منسلک کیا جاتا ہے۔ ہینڈ تھراپی اور ورزش جوڑوں کو متحرک رکھتا ہے، گرفت اور فنکشن کو برقرار رکھتا ہے، اور سختی اور تھکاوٹ کے ساتھ مدد کرتا ہے۔

سرجری کا ایک کردار ہے، لیکن ایک محدود، بنیادی طور پر جوڑوں کے لئے جو پہلے ہی سالوں کی سوزش کی وجہ سے نقصان پہنچا یا خراب ہو چکا ہے، جہاں مقصد کام کو بحال کرنا یا درد کو دور کرنا ہے۔ اس کے باوجود، بیماری کو کنٹرول کرنے کے لئے طبی علاج جاری ہے۔ سب سے اہم پیغام یہ ہے کہ ابتدائی علاج جوڑوں کی حفاظت کرتا ہے: جتنی جلدی سوزش پر قابو پایا جاتا ہے، اتنا ہی کم دیرپا نقصان ہوتا ہے۔

کیا توقع کریں

پسوریٹک آرٹھرائٹس ایک طویل مدتی حالت ہے نہ کہ ایسی چیز جو ایک بار ٹھیک ہو جاتی ہے اور بھول جاتی ہے، لیکن یہ بہت قابل علاج ہے، اور زیادہ تر لوگ جو جلد علاج شروع کرتے ہیں وہ اچھی طرح سے کرتے ہیں۔ جدید نگہداشت کا مقصد یہ ہے کہ بیماری کو اتنا مکمل طور پر پرسکون کیا جائے کہ جوڑ محسوس کریں اور معمول کے قریب کام کریں، اور بہت سے لوگوں کے لئے یہ قابل حصول ہے۔

چونکہ یہ مدافعتی نظام کی طرف سے چلایا جاتا ہے، علاج عام طور پر جاری ہے اور یہ کچھ ایڈجسٹمنٹ لے سکتا ہے دوا، یا مجموعہ تلاش کرنے کے لئے، جو آپ کے لئے سب سے بہتر ہے۔ یہ حالت آہستہ آہستہ بڑھتی اور کم ہوتی جا سکتی ہے۔ آپ کے روماتولوجسٹ کے ساتھ باقاعدگی سے رابطے میں رہنا، دونوں سوزش کو دیا کر رکھنے اور ادویات کی نگرانی کرنے کے لئے ضروری ہے۔ اس طویل مدتی عزم کے بدلے حقیقی تحفظ ہے: سوزش کو کم رکھنے سے آپ کی گرفت، آپ کے ہاتھ کی تقریب اور آپ کے جوڑوں کو آنے والے سالوں کے لئے محفوظ رکھا جاتا ہے۔

کسی سے کب ملنا ہے

صبح کی سختی کے ساتھ مشترکہ درد یا سوجن، خاص طور پر اگر پوری انگلی پھوٹ پڑتی ہے یا حرکت کرتے ہوئے سختی کم ہوتی ہے: یہ تشخیص کی مستحق ہے، مثالی طور پر ایک روماتولوجسٹ کے ذریعہ۔

• psoriasis کے علاوہ نئی مشترکہ علامات۔ اگر آپ کو پہلے ہی پسوریاسس ہے اور آپ کے جوڑوں میں درد، سوجن یا سخت ہونا شروع ہو جائے تو اپنے ڈاکٹر سے اس کا ذکر کریں؛ یہ ربط اہم ہے اور اسے نظر انداز کرنا آسان ہے۔
• ناخن کی تبدیلیاں خاص طور پر جوڑوں یا آخر کی انگلی کے جوڑوں میں درد کے ساتھ ساتھ، جیسے گڑھے، گڑھے، ٹوٹ پھوٹ یا کیل کو اپنے بستر سے ہٹانا۔

• درد جہاں ٹینڈون ہڈی سے ملتا ہے (مثال کے طور پر کہنی یا ٹخنوں پر) جو حل نہیں ہو رہا ہے۔
• جوڑ سخت، مسخ شدہ یا استعمال میں مشکل ہو جاتے ہیں وقت کے ساتھ ساتھ: ایک علامت ہے کہ بیماری کو مکمل طور پر کنٹرول نہیں کیا جاسکتا ہے، اور اس کا جائزہ لینے کے قابل ہے تاکہ زیادہ نقصان پہنچنے سے پہلے علاج کو تیز کیا جاسکے۔