

ہپ osteoarthritis

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

ہپ آرٹھرٹس عام طور پر خاموشی سے شروع ہوتا ہے۔ درد اکثر مہینوں یا سالوں میں آہستہ آہستہ بڑھتا ہے، حالانکہ یہ معمولی چوٹ کے بعد شروع ہو سکتا ہے۔ زیادہ تر لوگ اسے کمر میں محسوس کرتے ہیں، ہپ کے سامنے۔ درد سرگرمی کے ساتھ بھڑکتا ہے اور آرام کے ساتھ آرام کرتا ہے۔

کچھ حرکتیں اور پوزیشنیں اسے بدتر بنا دیتی ہیں۔ آپ کے ہپ کو موڑنے کی پوزیشن میں لانا درد کو بڑھا سکتا ہے۔ طویل عرصے تک بیٹھنا ایک عام محرک ہے، لہذا کار کے سفر، سنیما کی نشستیں اور لمبی ملاقاتیں غیر آرام دہ ہو سکتی ہیں۔ چلنا، دوڑنا اور تیزی سے موڑنا یا سمت بدلنا بھی اسے بڑھا سکتا ہے۔ کچھ لوگوں کو ہپ میں کلک، پکڑنے یا پیسنے کا احساس ہوتا ہے۔ یہ جوڑوں کی تہہ اور ہڈی کو ڈھانپنے والے ہموار غضروف کے استعمال سے پیدا ہوتے ہیں۔

درد اکثر دن اور رات کے ذریعے ایک پیٹرن پر عمل کرتا ہے۔ یہ سرگرمی کے بعد بدتر ہو سکتا ہے، اور جانے پر سخت یا درد ہو سکتا ہے۔ ہپ آرٹھرٹس کے کچھ مریضوں کو نیند آنا مشکل ہو جاتا ہے، اور بہت سے لوگوں کے لیے رات کے وقت بے چینی اس بیماری کا ایک حقیقی حصہ ہے۔

روزمرہ کے کام [صفحہ ۲۱ پر تصویر] آپ آگے جھک سکتے ہیں یا اپنا وزن ایک طرف منتقل کر سکتے ہیں۔ معمول سے زیادہ چلنا، سیڑھیاں چڑھنا اور گاڑی میں بیٹھنا اور باہر نکلنا عام مشکلات ہیں۔

جہاں درد بیٹھتا معاملات کمر کے سامنے درد عام طور پر ہپ مشترکہ کے اندر کسی چیز کی طرف اشارہ کرتا ہے۔ ران کے اطراف یا ہپ اور pelvis کے پیچھے درد اکثر دیگر وجوہات سے آتا ہے، جیسے ہپ کے باہر کی ہڈی کے ارد گرد سوزش ڈھانچے، یا کمر کی کمر اور مشترکہ جہاں پرٹھ کی ہڈی pelvis سے ملتی ہے۔ ہپ آرٹھرٹس بھی پچھلی کمر کی تنگی کے ساتھ بیٹھ سکتا ہے جو اعصاب پر دباؤ ڈالتا ہے، لہذا دونوں مسائل ایک ہی وقت میں موجود ہو سکتے ہیں۔

اگر یہ آپ کے پیٹرن کی طرح لگتا ہے تو، آپ کا سرجن آپ کی مدد کر سکتا ہے کہ آپ کے درد کی وجہ کیا ہے۔

اصل میں کیا ہو رہا ہے

ایک صحت مند ہپ ایک بال اور ساکٹ مشترکہ ہے۔ آپ کے ران کی ہڈی کے اوپر کی گیند آپ کے ہانہوں میں ایک گول ساکٹ کے اندر بیٹھتی ہے۔ دونوں سطحوں پر کارٹیلج کی ایک ہموار پرت ہوتی ہے، ایک سخت، پھسلنے والی ٹشو جو دونوں سطحوں کو ایک دوسرے پر چمکنے دیتی ہے۔ اس کے مشترکہ کے اپنے جھٹکا absorber اور ایک میں lubricant کے طور پر سوچو۔

ہب آرٹھرائٹس اس وقت ہوتا ہے جب یہ غضروف ختم ہو جاتا ہے۔ کم ڈھانپنے کے ساتھ، ہڈی ہڈی پر رگڑنا شروع ہوتا ہے۔ کارٹیلج کے نیچے کی ہڈی موٹی ہوتی ہے اور اس کی شکل بدل جاتی ہے، اور مشترکہ کے کنارے کے ارد گرد ہڈیوں کے ٹکڑے بنتے ہیں جنہیں آسٹیو فائٹس کہا جاتا ہے۔ مشترکہ استر، ہب کو ایک ساتھ رکھنے والے رباط اور اس کے ارد گرد کے پٹھوں سب کو اس مسئلے میں شامل کیا جاسکتا ہے۔ نام کے باوجود، یہاں آرٹھرائٹس زیادہ تر سوزش کی بجائے جاری سوزش کی وجہ سے ہوتا ہے۔

آپ نے اوپر جو علامات پڑھی ہیں وہ اس کی براہ راست نتیجے میں ہیں۔ غضروف کی کمی کا مطلب یہ ہے کہ مشترکہ اب ہموار نہیں چلتا ہے، جس سے پسینے اور پکڑنے سے آتا ہے۔ گہری کمر میں درد پہننے والی سطحوں اور کشیدگی مشترکہ استر سے آتا ہے۔ صبح کی سختی اس وجہ سے ہوتی ہے کہ ہب رات بھر خاموش رہا ہے۔ آرٹھرائٹس سے متاثرہ ہب کے ارد گرد کی پٹھوں میں بھی اکثر کمزوری آتی ہے، اس لیے کھڑے ہونے، سیڑھیاں چڑھنے اور چلنے پھرنے میں پہلے کی نسبت زیادہ محنت درکار ہوتی ہے۔

پہنا تصادفی نہیں ہوتا ہے۔ کچھ کو لہوں کی شکل اس طرح ہوتی ہے کہ کچھ مقامات پر برسوں کے ساتھ زیادہ بوجھ پڑتا ہے۔ ایک ساکٹ جو بہت کم گہرائی ہے قوت کو کارٹیلج کے ایک چھوٹے سے ٹکڑے پر پھیلا دیتا ہے۔ بال اور اس کی گردن کے بائیں جوڑ میں اضافی ہڈی، یا ساکٹ کے کنارے کے آس پاس، نقل و حرکت کے دوران چوٹی لگ سکتی ہے اور غضروف اور گارسٹل کی انلوٹی پریس سکتی ہے جو جوڑ کو سیل کرتی ہے۔ پرانے زخم، جن میں ہب ڈس لوکیشنز بھی شامل ہیں، برسوں بعد بھی ختم ہو سکتے ہیں۔

زیادہ تر لوگوں کے لئے یہ سالوں میں آہستہ آہستہ جمع ہوتا ہے۔ اگر آپ کی ہب اس طرف جا رہی ہے، تو آپ کا سرجن اس کا معائنہ کر سکتا ہے، آپ کے ساتھ ایکس رے دیکھ سکتا ہے، اور بات چیت کر سکتا ہے۔

ہم اس کے بارے میں کیا کر سکتے ہیں

میٹرپرائیویٹ ہسپتال راک ہیملٹن میں اوپری ٹانگوں کے سرجن ڈاکٹر کیران ہیرپارا کم سے کم جارحانہ اختیارات سے شروع کرتے ہیں جو آپ کی حالت کے مطابق ہیں۔ مریضوں کو عام طور پر ان کے جی پی کے ذریعہ ہمارے کلینک کا حوالہ دیا جاتا ہے۔ اگر کسی فیزیوتھراپسٹ نے آپ کو ہمارے پاس آنے کی تجویز دی ہے تو، آپ کو میڈیکل چھوٹ کے اہل ہونے کے لئے your اپنے جی پی سے ریفرل کی ضرورت ہوگی۔ ایک کلینکل تشخیص، بشمول آپ کی تاریخ، ایک معائنہ اور امیجنگ جہاں ضرورت ہو، تشخیص قائم کرتی ہے۔ اس طرح کے طویل عرصے سے چلنے والے مسئلے کے لیے ہم عام طور پر پہلے غیر جراحی علاج کی کوشش کرتے ہیں اور جب اس سے کافی بہتری نہیں آتی تو سرجری پر غور کرتے ہیں۔

پہلا قدم وہ چیزیں ہیں جو آپ خود کر سکتے ہیں۔ وزن کم کرنے سے درد اور چلنے پھرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ چھڑی کا استعمال آپ کو متحرک رہنے اور ہب پر دباؤ کم کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔ آپ کی نقل و حرکت کا طریقہ بدلنا بھی ضروری ہے۔ دوڑنے اور دیگر سخت مشقوں میں کمی لانا، اور سیڑھیاں، جھکاؤ اور کھٹنے ٹیکنے سے گریز کرنا، معاملات کو حل کر سکتا ہے۔ فیزیوتھراپی کا مقصد ہب کے ارد گرد کی پٹھوں کی تعمیر اور آپ کی نقل و حرکت کو بہتر بنانا ہے۔ فیزیوتھراپسٹ کی قیادت میں چھ ہفتوں کے ورزش اور تعلیم کے پروگرام نے ہب آرٹھرائٹس والے لوگوں کے درد میں دیرپا بہتری دکھائی ہے، جن میں وہ لوگ بھی شامل ہیں جو ہب کی تبدیلی کا انتظار کر رہے ہیں۔ انسداد سوزش کی گولیاں (این ایس اے آئی ڈی) ہب آرٹھرائٹس کے درد کو کم کرنے کے لئے ان کے پیچھے مضبوط ثبوت ہیں۔ گلوکوز امین سلفیٹ ہب آرٹھرائٹس کے لئے ثبوت کی طرف سے حمایت نہیں کی جاتی ہے۔

اگر گولیاں اور ورزش کافی نہیں ہیں تو، مشترکہ میں انجکشن ایک اختیار ہے۔ کورٹیسون انجکشن (جو ایک سٹیرائڈ دوا ہے جو جوڑوں کے اندر رکھی جاتی ہے) مختصر مدت میں بڑے پیمانے پر، معنی خیز درد سے نجات اور بہتر فنکشن دے سکتی ہے، جو دنوں سے ہفتوں کے اندر کام کرتی ہے۔ فائدہ عام طور پر تین ماہ تک رہتا ہے اور اس کے بعد قابل اعتماد طور پر برقرار نہیں رہتا ہے۔ ہائیلورونک ایسڈ انجکشن (جو جوڑوں میں قدرتی طور پر موجود ایک چلنا کرنے والا سیال ہے) اور پلیٹلیٹ سے بھرپور پلازما انجکشن (پی آر پی، جو آپ کے اپنے خون کے نمونے سے بنایا گیا ہے) دونوں درد کو کم کر سکتے ہیں اور مختصر مدت میں کام کو بہتر بنا سکتے ہیں۔ PRP، ایلے یا hyaluronic ایسڈ کے ساتھ مل کر، چھ ماہ تک درد اور فنکشن پر اثرات رکھتا ہے، ایلے hyaluronic ایسڈ سے زیادہ طویل۔ امینوٹک معطلی ایلوگرافٹ کا ایک واحد انجکشن (ڈونری پلاسٹنٹ ٹشو سے تیار کردہ ایک تیاری) ہب آرٹھرائٹس میں ایک سال تک درد کو دور کر سکتا ہے۔ ایک مشترکہ hyaluronic ایسڈ اور سٹیرائڈ انجکشن کا سب سے عام ضمنی اثر عارضی ہب درد ہے۔ آرٹھرائٹس کے جاری درد کے لئے اوپنڈ ادویات کی سفارش نہیں کی جاتی ہے: ان کا اثر کم سے کم ہے اور خطرات سے زیادہ نہیں ہے۔

آپریشن اس وقت ہوتا ہے جب آرام، حرکت یا وزن اٹھانے کے دوران درد اتنا شدید ہوتا ہے کہ آپ کو کام کرنے یا روزمرہ کے کاموں کو سنبھالنے سے روکنے کے باوجود، مندرجہ بالا اقدامات کے باوجود، ہپ کی مکمل تبدیلی (مصنوعی سطحوں کے ساتھ پہنا ہوا کینڈ اور ساکٹ کی تبدیلی) ہپ درد کو کم کرتی ہے اور ہپ کی تقریب کو بہتر بناتی ہے۔ ہم اس کے ذریعے بات کریں گے کہ آیا یہ آپ کے مطابق ہے اور مل کر فیصلہ کریں گے۔

کیا توقع کریں

ہپ آرٹھرائٹس شاذ و نادر ہی خود ہی پیچھے کی طرف جاتا ہے، لیکن یہ ہمیشہ تیزی سے آگے نہیں بڑھتا ہے۔ بہت سے لوگوں کے لئے یہ ایک طویل مدتی نمونہ بن جاتا ہے: سرگرمی کے ساتھ فلیش اپس، درمیان میں خاموش ٹھہرنا، اور آپ کے ہپ آپ کو کیا کرنے دے گا میں ایک آہستہ تبدیلی۔ کچھ ہپس برسوں تک یکساں رہتی ہیں۔ [صفحہ ۲۱ پر تصویر]

اکیلے چھوڑ دیا، نقطہ نظر مختلف ہوتی ہے۔ بہت سے ہپس جو ابتدائی لباس کے ساتھ کبھی بھی پریشان کن نہیں ہوتے ہیں: تقریباً 25 سالوں میں، ہپس کی 14% جس کی شکل حرکت کے دوران چھٹی ہوتی ہے، پیسٹھ کی علامات پیدا ہوتی ہیں جن پر توجہ کی ضرورت ہوتی ہے، اور 4% کو ہپ متبادل کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایک بار پہننے کے بعد، تصویر کم سے کم ہے۔ درد سرجری کے بغیر بھی سالوں میں بہتر ہو سکتا ہے، اگرچہ ہپ عام طور پر کچھ تحریک کھو دیتا ہے، خاص طور پر اسے موڑنے اور اسے اندر کی طرف موڑنے سے۔ صرف ایس رے سے اندازہ لگانے کا کوئی قابل اعتماد طریقہ نہیں ہے کہ آپ کی ہپ کس طرف جائے گی، کیونکہ ایک ہپ کی وجہ سے کتنی پریشانی ہوتی ہے اس سے بالکل مماثل نہیں ہے کہ یہ کس طرح پہنا ہوا نظر آتا ہے۔

علاج کا مقصد آپ کو زیادہ سے زیادہ وقت تک چلنے اور آرام دہ رکھنے کے لئے سچے ورزش اور فزوتھراپی درد کو کم کر سکتی ہے اور آپ کے روزمرہ کے معاملات کو بہتر بنا سکتی ہے، یہاں تک کہ جب لکھیا شدید ہو جائے۔ انجیکشن فلیٹرس کو حل کر سکتے ہیں، اگرچہ ان کے اثرات مہینوں کے ساتھ ختم ہو جاتے ہیں۔ اگر آپ ہپ کی تبدیلی کے لئے جاتے ہیں تو، یہ جاننے کے قابل ہے کہ ہپ عام طور پر پہلے سے بہتر محسوس ہوتا ہے اور کام کرتا ہے، حالانکہ بہت سے لوگ ابھی بھی کچھ حدود محسوس کرتے ہیں کہ ہپ کیا کر سکتا ہے۔ ایک بار جب آپریشن کی ضرورت ہو تو طویل عرصے تک انتظار کرنا آپ کے خلاف کام کر سکتا ہے: جتنا لمبا عرصہ آرٹھر انک ہپ کا علاج نہیں ہوتا ہے، اتنا ہی اس پاس کے عضلات ختم اور سخت ہو سکتے ہیں، اور اس سے آپ کی بحالی میں تاخیر ہو سکتی ہے۔

آپریشن سے پہلے آپ کا مجموعی طور پر کیسا محسوس ہوتا ہے یہ بھی اہم ہے۔ جن لوگوں کو ہپ کا آپریشن کروایا جاتا ہے ان کی مجموعی صحت بہتر ہوتی ہے اور ان کی طبیعت بھی بعد میں بہتر ہوتی ہے۔ آپ کا سرجن آپ کو یہ فیصلہ کرنے میں مدد دے سکتا ہے کہ آپ کی ہپ اس راستے پر کہاں پھنکتی ہے، اور آپریشن سے پہلے یا اس کے بجائے کیا کوشش کرنے کے قابل ہے۔

کسی سے کب ملنا ہے

اگر آپ کو کمر میں درد ہے جو سرگرمی کے ساتھ واپس آتا رہتا ہے، یا اگر بیٹھنا، چلنا یا ہپ کے ارد گرد منتقل کرنا مہینوں کے بجائے دنوں میں مشکل ہوتا ہے تو اپنے ڈاکٹر کو دیکھیں۔ اگر آرام، ورزش اور سادہ درد سے نجات کافی مدد نہیں ملی ہے، یا اگر ہپ سخت ہو رہی ہے اور آپ کو اپنے معمول کے کام یا روزمرہ کے کاموں کو روکنے سے روکتا ہے تو ایک ماہر کی جانچ پڑتال کے لئے پوچھیں۔ اپنے جی پی کو بتائیں اگر ہپ کا درد آپ کی نیند میں خلل ڈال رہا ہے، یا اگر آپ اس کی وجہ سے کمزوری یا تھکاوٹ محسوس کرتے ہیں، کیونکہ یہ ہپ کے ساتھ ساتھ علاج کرنے کے قابل ہیں۔ اگر آپ کو پہلے ہی بتایا گیا ہے کہ آپ کی ہپ کی شکل مختلف ہے یا یہ حرکت کے دوران پھٹس جاتا ہے تو، اس کا ذکر بھی کریں، کیونکہ یہ اس علاج کو تبدیل کر سکتا ہے جس کی کوشش کرنے کے قابل ہے۔