

گھٹنے کا آسٹیو آرتھرائٹس

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

گھٹنے کی آسٹیو آرتھرائٹس مشترکہ میں لباس اور آنسو آرتھرائٹس ہے۔ درد عام طور پر ایک گہرا درد ہے، اور یہ سرگرمی کے ساتھ اور آرام کے ساتھ آسانی سے بدتر ہو جاتا ہے۔ سیڑھیاں، پہاڑیوں، اور گہری سے اٹھنا عام طور پر بڑھ کر ہوتے ہیں۔ بہت سے لوگوں کو نیند سے اٹھنے پر سخت پن محسوس ہوتا ہے جو آدھے گھٹنے میں ختم ہو جاتا ہے، اور گھٹنے کے ارد گرد سوجن آتی اور جاتی رہتی ہے۔

جوں جوں مرض بڑھتا جاتا ہے، روزمرہ کی حرکتیں مشکل ہوتی جاتی ہیں۔ گھٹنے کو موڑنے اور سیدھا کرنے میں رکاوٹ محسوس ہو سکتی ہے، اور جب جوڑ حرکت کرتا ہے تو آپ کو گھٹنے کا احساس یا سنائی دے سکتا ہے۔ کچھ لوگوں کی ٹانگوں میں قوس یا گھٹنوں کی شکل پیدا ہو جاتی ہے، یا ایسا محسوس ہوتا ہے کہ گھٹنوں میں کمی آرہی ہے۔ لمبی دوری پر چلنے میں پہلے کی نسبت زیادہ محنت درکار ہو سکتی ہے۔

درد ہمیشہ ایکس رے سے مماثل نہیں ہوتا۔ کچھ لوگ جن کے جوڑوں کو کچھ نقصان نہیں پہنچا ہے انہیں بہت درد ہوتا ہے، اور کچھ جن کے جوڑوں کو نقصان پہنچا ہے ان کو کم درد ہوتا ہے۔ یہ معمول کی بات ہے، اور یہ ایک وجہ ہے کہ آپ کا سرجن آپ کے گھٹنے کا معائنہ کرے گا اور صرف اسکین پر انحصار کرنے کی بجائے آپ کی کہانی سنے گا۔

آپ کو یہ بھی معلوم ہونا چاہیے کہ گھٹیا کی بیماری اکثر دونوں گھٹنوں کو متاثر کرتی ہے۔ گھٹنوں میں مسلسل درد کے ساتھ زندگی گزارنا آپ کے مزاج پر بوجھ ڈال سکتا ہے۔ اگر آپ اپنے آپ کو افسردہ یا پریشان محسوس کر رہے ہیں تو آپ کے تقرری میں اس کا ذکر کریں۔ گھٹنوں کے درد کے بارے میں کیا خیال ہے؟

اصل میں کیا ہو رہا ہے

ایک صحت مند گھٹنا ایک ہینگ مشترکہ ہے جس میں ہڈیوں کے سروں پر نرم، پھسلنے والی سطح کا کارٹیلج ہوتا ہے۔ غضروف سطحوں تقریباً کوئی رگڑ کے ساتھ ایک دوسرے پر سلائی کی اجازت دیتا ہے۔ مشترکہ کے ارد گرد، مینیسکس نامی گریسٹل کے دو سی کے سائز کے پیڈ جھٹکا absorbers کے طور پر کام کرتے ہیں، بوجھ تقسیم اور مشترکہ رگھنے میں مدد۔

آسٹیو آرتھرائٹس میں، یہ ہموار سطح ختم ہو جاتی ہے۔ اس کے نیچے کی ہڈی سخت ہو جاتی ہے اور اس کی شکل بدل جاتی ہے، اور جوڑوں کے کناروں پر چھوٹے چھوٹے ہڈیوں کے ٹکڑے بنتے ہیں جنہیں آسٹیو فائیس کہا جاتا ہے۔ نہ صرف سطح بلکہ پورا جوڑ متاثر ہوتا ہے: گھٹیا کے نیچے کی ہڈی، جوڑ کی استر، باندھ، پیسول اور گھٹنے کے ارد گرد کی پٹھوں کی حالت میں تبدیلی آتی ہے۔ یہ محض استعمال سے پہننا نہیں ہے۔ غضروف کے خلیات سطح کو برقرار رکھنے اور مرمت کرنے کی اپنی صلاحیت کھو دیتے ہیں، اور عمر اس کا ایک بڑا حصہ ہے۔ جینیات، موٹاپا اور عورت ہونے سے بھی خطرہ بڑھتا ہے۔

آپ نے اوپر جو علامات پڑھی ہیں وہ اس کی براہ راست نتیجے میں ہیں۔ استعمال شدہ غضروف اور تبدیل شدہ ہڈیوں کی سطحیں گلائنڈ ہونے کی بجائے کھس جاتی ہیں۔ سوجن نقصان پر رد عمل میں مشترکہ آستر سے آتا ہے۔ جب جوڑ غیر یکساں طور پر پہنا جاتا ہے تو، ٹانگ ایک قوس ٹانگ یا کھٹنے کی شکل میں کھوم سکتی ہے، جو کھٹنے کے ایک طرف کو اور بھی زیادہ بوجھ ڈالتی ہے اور پہننے کو تیز کر سکتی ہے۔

بعض اوقات ایک واضح شروع ہونے والا واقعہ ہوتا ہے۔ ٹوٹا ہوا مینسکس، پھٹا ہوا اسے سی ایل (وہ رباط جو ٹخن کی ہڈی کو آگے سلانڈ کرنے سے روکتا ہے)، یا مشترکہ سے متعلق ٹوٹی ہوئی ہڈی غضروف کی خرابی کا سبب بن سکتی ہے۔ 40 فیصد سے زیادہ لوگوں میں ACL کی چوٹ کے 5 سے 15 سال کے اندر اندر آرتھرائٹس ہو جاتا ہے، اور اگر اسی وقت مینسکس پھٹ گیا تو یہ خطرہ دوبارہ زیادہ ہوتا ہے۔ پوری مینسکس کو ہٹانے سے جوڑ میں رابطے کے دباؤ میں 235 فیصد اضافہ ہوتا ہے اور 48 فیصد لوگوں میں 21 سال بعد کھٹیا میں تبدیلی ظاہر ہوتی ہے۔

کم کثرت سے، مسئلہ آسٹیونیکروسس ہے، جہاں ہڈی کا ایک ٹکڑا خون کی فراہمی سے محروم ہو جاتا ہے، نرم ہو جاتا ہے اور گر سکتا ہے۔ یہ کھٹیا کے لئے ایک ہی راستہ پر عمل کر سکتے ہیں۔

ہم اس کے بارے میں کیا کر سکتے ہیں

مٹر پرائیویٹ ہسپتال راک ہیمپٹن کے آرتھوپیڈک سرجن ڈاکٹر کیران ہیر پارا کم سے کم جارحانہ آپشنز سے شروع کرتے ہیں جو آپ کی حالت کے مطابق ہوں۔ مریضوں کو عام طور پر ان کے جی پی کے ذریعے 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 ل your اپنے جی پی سے ریفرل کی ضرورت ہوگی۔ ہم آپ کے کھٹنے کی تاریخ کا جائزہ لیتے ہیں، ایک معائنہ کرتے ہیں، اور جہاں ضرورت ہو وہاں امیجنگ کرتے ہیں، پھر آپ کے ساتھ ایک منصوبہ بناتے ہیں۔

پہلا قدم وہ چیزیں ہیں جو آپ خود کر سکتے ہیں۔ ایک صحت مند جسمانی وزن کو برقرار رکھنے سے علامات میں کمی آتی ہے اور لباس کو سست کیا جاتا ہے، اور اگر آپ کا جسمانی بڑے پیمانے پر انڈیکس 25 کلوگرام / میٹر 2 سے زیادہ ہے تو، آپ کے موجودہ وزن کا کم از کم 5 فیصد کھونے اور اسے برقرار رکھنے میں مدد ملتی ہے۔ کیونکہ کھٹنے پر قوتیں آپ کے جسمانی وزن کے تین سے سات گنا تک پہنچتی ہیں، وزن میں معمولی تبدیلیاں اہم ہوتی ہیں۔ ورزش کی سختی سے سفارش کی جاتی ہے بشمول زیر نگرانی پروگرام، خود کی ورزش، اور پانی پر مبنی ورزش۔ ایک فیزیوتھراپسٹ ایک پروگرام کی رہنمائی کر سکتا ہے جو آپ کے کور اور ٹانگوں کو مضبوط کرتا ہے، کھٹنے کو روزانہ حرکت میں رکھتا ہے، اور ہر ہفتے 2 سے 3 دنوں پر مضبوطی کے ساتھ ایک ہفتے میں 150 منٹ ایروبک سرگرمی کی طرف بڑھتا ہے۔ چھ ہفتوں کے فیزیوتھراپسٹ کی زیر قیادت ورزش اور تعلیم کے پروگرام نے کھٹنے کی تبدیلی کی سرجری کے انتظار میں لوگوں کے درد میں دیرپا بہتری لائی ہے۔ چھڑیلوں اور بریس سے بھی مدد مل سکتی ہے۔ بلکہ سے درمیانے درجے کے کھٹنے کے آسٹیو آرتھرائٹس کے ساتھ حوالہ دینے کے 50 فیصد سے زیادہ افراد کو 7 سال میں سرجری کی ضرورت نہیں پڑ سکتی ہے، لہذا ان اقدامات کو منصفانہ انداز میں دینے کے قابل ہے۔

اگر خود انتظام کافی نہیں ہے، ہم طبی علاج کی طرف بڑھتے ہیں۔ اینٹی سوزش والے کیریجیوں (موضوعی این ایس اے آئی ڈی) کو رگڑنے کی سختی سے سفارش کی جاتی ہے، جیسا کہ اینٹی سوزش والی گولیاں اور پیر ایسٹامول ہیں۔ کھٹنے کے آسٹیو آرتھرائٹس کے لئے ٹراماڈول سمیت مضبوط اوپنڈ گولیاں لینے کی سفارش نہیں کی جاتی ہے۔ مشترکہ میں کورٹیسون انجکشن مختصر مدت میں درد کو کم کر سکتے ہیں۔ انجکشن جیسے پلیٹلیٹ سے مالا مال پلازما (آپ کے اپنے خون سے تیار کردہ ایک تیار) درد کو کم کر سکتا ہے اور کام کو بہتر بنا سکتا ہے، اگرچہ ثبوت اب بھی تیار ہو رہا ہے اور ہم اس بات پر تبادلہ خیال کریں گے کہ آیا یہ آپ کے لئے موزوں ہے۔

جب یہ اقدامات آپ کو کافی راحت نہ دیں اور آپ کا کھٹنے آپ کی زندگی کو محدود کر رہا ہو تو سرجری تصویر میں آتی ہے۔ مشترکہ کے ایک حصے تک محدود لباس کے ل options اختیارات میں ٹخنوں کو اوپچی بیٹائل آسٹیوٹومی (صحت مند طرف بوجھ کو منتقل کرنے کے لئے ٹخنوں کی ہڈی کو کاٹنا اور دوبارہ شکل دینا) یا کھٹنے کی جزوی تبدیلی شامل ہے۔ جب پورا جوڑ متاثر ہوتا ہے، تو کھٹنے کی مکمل تبدیلی پہننے والی سطحوں کو مصنوعی جوڑ سے بدل دیتی ہے اور مستقل طور پر درد اور کام میں بہتری لاتی ہے۔ ہم اس بات پر بات کریں گے کہ ہر آپشن میں کیا شامل ہے اور آپ کے لئے صحیح راستے پر مل کر فیصلہ کریں گے۔

کیا توقع کریں

آرتھو آرتھرائٹس کیسے ختم ہو سکتا ہے؟ زیادہ تر لوگوں کے لئے یہ آتا ہے اور جاتا ہے، اچھی کھینچوں اور بری کھینچوں کے ساتھ۔ کچھ گھٹنوں میں کئی سالوں میں آہستہ آہستہ تبدیلی آتی ہے۔ ایک چھوٹا گروپ تیز رفتار طریقہ پر چلتا ہے: آرتھرائٹس ایس رے پر واضح طور پر ظاہر ہونے سے پہلے ایک یا دو سال میں، کچھ لوگ گھٹنے کی سوجن کو اکثر محسوس کرتے ہیں، روزانہ درد ہوتا ہے، اور پہلے سے زیادہ درد کی دوا کی ضرورت ہوتی ہے۔

علامات کتنے عرصے تک جاری رہتی ہیں اس کے لئے کوئی مقررہ ٹائم لائن نہیں ہے، کیونکہ یہ حالت ایک شخص سے دوسرے شخص میں بہت مختلف ہوتی ہے۔ جو چیز اہمیت رکھتی ہے وہ یہ ہے کہ مشترکہ سطح کا کتنا حصہ پہنا جاتا ہے اور دن میں گھٹنے پر کتنا بوجھ پڑتا ہے۔ اگر لکھیا ایک پرانی چوٹ جیسے ٹوٹے ہوئے میسکلس یا اے سی ایل کے بعد شروع ہوئی، تو اس کے بعد آنے والے سالوں میں پہننا جاری رہ سکتا ہے۔

علاج کے ساتھ ایماندار تصویر مخلوط ہے۔ بہت سے لوگ وزن پر قابو پانے، ورزش، اور سادہ درد سے نجات کے ساتھ سالوں تک اچھی طرح سے انتظام کرتے ہیں، اور ہلکے سے درمیانے درجے کی بیماری کے ساتھ نصف سے زیادہ لوگوں کو 7 سال بعد بھی سرجری کی ضرورت نہیں ہو سکتی ہے۔ لیکن کچھ لوگ جو سرجری سے بچتے ہیں اب بھی درد محسوس کرتے ہیں اور جب انہوں نے شروع کیا تھا تو بہتر کام نہیں کرتے ہیں۔ جب پورا جوڑا بری طرح سے پہنا جاتا ہے، تو گھٹنے کی مکمل تبدیلی درد اور کام میں قابل اعتماد طور پر بہتری لاتی ہے، حالانکہ اس میں انفیکشن سمیت پیچیدگیوں کا حقیقی خطرہ ہوتا ہے، جو سب سے عام وجہ ہے کہ ایک متبادل کو دوبارہ کرنے کی ضرورت ہے۔

اگر گھٹنے کو چھوڑ دیا جائے تو، علامات عام طور پر حل کرنے کے بجائے برقرار رہتے ہیں۔ [صفحہ ۲۲ پر تصویر] کچھ لوگ اس مقام پر پہنچ جاتے ہیں جہاں سرجری مناسب اگلا قدم بن جاتا ہے، اور کچھ اسے سالوں تک ملتوی کرتے ہیں۔ بہت جلد بھی ایسی چیز ہے: لکھائی مکمل طور پر ختم ہونے سے پہلے گھٹنے کی تبدیلی لوگوں کو نتائج سے کم مطمئن چھوڑتی ہے۔

حقیقت پسندانہ ہدف ایک گھٹنا ہے جو آپ کو قابل انتظام درد کے ساتھ آپس کے لئے اہم کام کرنے دیتا ہے۔ یہ ہر ایک کے لئے مختلف نظر آتا ہے، اور آپ کا سرجن آپ کو یہ فیصلہ کرنے میں مدد کرے گا کہ آپریشن کا صحیح وقت کب ہے یا نہیں۔

کسی سے کب ملنا ہے

گھٹنے کی زیادہ تر آسٹیو آرتھرائٹس کو فوری طور پر دیکھ بھال کی ضرورت نہیں ہوتی، لیکن کچھ تبدیلیوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر آپ کے گھٹنے کا درد آرام اور سادہ درد کی امداد کے ساتھ حل نہیں ہوتا ہے، یا اگر یہ آپ کو سونے، کام کرنے، یا آپ کی پرواہ کرنے والی چیزوں کو روک رہا ہے تو اپنے ڈاکٹر کو دیکھیں۔ اگر آپ کے گھٹنے میں تالا لگ جاتا ہے، پھٹس جاتا ہے یا گر جاتا ہے، یا وہ تیزی سے غیر مستحکم ہو جاتا ہے، یا سوجن واپس آتی رہتی ہے تو ماہر سے رجوع کریں، کیونکہ یہ مشترکہ کے اندر کسی ملینیکل مسئلے کی نشاندہی کر سکتے ہیں جسے بالآخر سرجری کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ اگر آپ کے گھٹنے گرم، سرخ اور شدید تکلیف دہ ہیں، یا اگر آپ بخار اور بیمار محسوس کرتے ہیں، کیونکہ ایک مشترکہ انفیکشن کو اسی دن علاج کی ضرورت ہوتی ہے تو ایک ہنگامی محکمہ میں جائیں۔ اچانک شدید درد کے ساتھ بغیر کسی چوٹ کے لنگرنا بھی فوری تشخیص کا مستحق ہے۔