

نوعمروں میں idiopathic scoliosis

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

نوجوانی کی Idiopathic Scoliosis کا مطلب ہے کہ آپ کی ریڑھ کی ہڈی ایک جانب مڑے ہوئے اور ایک موڑ کے ساتھ بڑھی ہے۔ یہ تقریباً 2 سے 3 فیصد بچوں کو متاثر کرتا ہے۔ زیادہ تر وقت، وگر خود بالکل کوئی درد کا سبب بنتا ہے۔ جب آپ آگے جھکتے ہیں تو آپ کی کمر کی ایک طرف ایک پسلی کا جھکاؤ ظاہر ہوتا ہے یا آپ کی ایک ہپ دوسری سے زیادہ باہر نکل جاتی ہے۔

جب کمر میں درد ہوتا ہے، تو یہ عام طور پر ہلکا ہوتا ہے۔ اس حالت میں 10 فیصد سے بھی کم لوگوں کو دیرپا کمر درد ہوتا ہے۔ اگر آپ کو درد ہے، تو یہ کمر کے پچھلے حصے میں یا خود منحنی خطوط کے ارد گرد ہو سکتا ہے، اور یہ اکثر پھیلوں کے بعد یا ایک ڈیسک پریا کلاس میں بیٹھنے کے ایک طویل دن کے بعد بھڑکتا ہے۔ شدید درد، جو رات کو آپ کو بیدار کرتا ہے، یا بڑھتا رہتا ہے، اس حالت کی خصوصیت نہیں ہے اور یہ ہمیشہ آپ کے ڈاکٹر کو بتانے کے قابل ہے، کیونکہ اسے قریب سے دیکھنے کی ضرورت ہے۔

دن بہ دن، منحنی شکل آپ کے کپڑوں کے بیٹھنے کے انداز کو متاثر کر سکتی ہے، آئینے میں ہیمل یا کالر غیر مساوی نظر آتے ہیں۔ طویل عرصے تک ٹھہرے رہنا یا بھاری اسکول بیگ اٹھانا ایک طرف سخت محسوس ہو سکتا ہے۔ کچھ لوگ اپنی پیٹھ یا کندھوں کے بارے میں خود کو ہوش میں محسوس کرتے ہیں، اور یہ تشویش اسکولیوسس کے ساتھ زندگی گزارنے کا ایک حقیقی حصہ ہے، نہ کہ محض غرور۔ اگر یہ آپ پر بوجھ ڈال رہا ہے تو آپ کے تقرری میں اس کا کہنا ہے، کیونکہ اس کی حمایت بھی موجود ہے۔

منحنی خطوط ان کے سائز کے لحاظ سے مختلف طریقے سے برتاؤ کرتے ہیں اور جہاں وہ ریڑھ کی ہڈی میں بیٹھتے ہیں۔ 20 ڈگری سے کم چھوٹے منحنی خطوط اکثر یکساں رہتے ہیں یا خود بخود بہتر ہوتے ہیں۔ نوجوانی کے دوران بڑے منحنی خطوط بڑھ سکتے ہیں، یہی وجہ ہے کہ آپ کا ڈاکٹر ایکس رے پر آپ کے منحنی خطوط کی پیمائش کرتا ہے اور وقت کے ساتھ اس پر نظر رکھتا ہے۔ ایک بار جب آپ کا ڈھانچہ بڑھنا بند کر دیتا ہے، 30 ڈگری سے کم کا منحنی خطوط شاذ و نادر ہی زیادہ بدلتا ہے، جبکہ بڑے منحنی خطوط بالغ زندگی کے دوران آہستہ آہستہ بڑھتے رہ سکتے ہیں۔

اصل میں کیا ہو رہا ہے

ایک صحت مند ریڑھ کی ہڈی پیچھے سے سیدھی نظر آتی ہے اور بلاکس کے صاف ٹاور کی طرح ڈھیر ہوتی ہے۔ اسکولیوسس میں، ریڑھ کی ہڈی ایک طرف منحنی کے ساتھ کڑھتی ہے اور، ایک ہی وقت میں، ریڑھ کی ہڈی کی چھوٹی ہڈیاں منحنی کے باہر کی طرف کھومتی ہیں، یا مروٹی ہیں۔ اس موڑ کی وجہ سے ریب جج لائن سے باہر نکل جاتا ہے اور ریب ہمپ پیدا ہوتا ہے جسے آپ نے آگے جھکتے ہوئے دیکھا ہوگا۔ تو یہ صرف ایک سمت میں موڑ نہیں ہے۔ یہ شکل میں تین جہتی تبدیلی ہے، جو آپ کی ریڑھ کی ہڈی کے منحنی خطوط، موڑ اور سامنے سے پیچھے کی پروفائل میں ایک ہی وقت میں ہوتی ہے۔

ایسا کیوں ہوتا ہے؟ [صفحہ ۲۷ پر تصویر] اس حالت کو Idiopathic کہا جاتا ہے، جس کا مطلب ہے کہ اس کی وجہ نامعلوم ہے۔ یہ خاندانوں میں چلتا ہے، لہذا جین ایک کردار ادا کرتے ہیں، اور خود ترقی بھی ایک کردار ادا کرتی ہے۔ نوجوانوں کی بڑھوتری کے دوران، جب ڈھانچہ تیزی سے بڑھ رہا ہوتا ہے، غیر یکساں طور پر بڑھتی ہوئی ریڑھ کی ہڈی کو مزید شکل سے باہر دھکیل دیا جاسکتا ہے۔ اس کے بعد یہ منحنی شکل اس وقت تک بڑھتی رہتی ہے جب تک کہ اسکلیلیٹ بڑھنا بند نہیں ہو جاتا۔

منحنی خطوط کی پیمائش ایکس رے پر ڈگریوں میں کی جاتی ہے، اور منحنی خطوط کا سائز اہم ہوتا ہے۔ 20 ڈگری سے کم منحنی خطوط اکثر یکساں رہتے ہیں یا خود بخود بہتر ہوتے ہیں۔ ترقی کے دوران 30 ڈگری سے زیادہ منحنی خطوط تقریباً ہمیشہ بڑھتے رہتے ہیں، اور ایک منحنی خطوط جو ترقی کے تیز ترین مقام پر 30 ڈگری سے تجاوز کرتا ہے اس کے آپریشن کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایک بار ترقی ختم ہونے کے بعد، بڑے منحنی خطوط اب بھی آہستہ آہستہ تبدیل ہو سکتے ہیں۔ سینے کے علاقے میں 50 ڈگری سے زیادہ، یا کمر کے نچلے حصے میں 40 ڈگری سے زیادہ کے منحنی خطوط ہر سال تقریباً 1 ڈگری تک غراب ہوتے جاسکتے ہیں۔ بہت بڑے منحنی خطوط، 60 ڈگری سے زیادہ، پچھڑوں میں ہجوم شروع کر سکتے ہیں اور سانس لینے پر اثر انداز کر سکتے ہیں۔

آپ کو جو تبدیلیاں نظر آتی ہیں، جیسے ناہموار کندھے یا پسلی کا جھکاؤ، یہ دونوں ایک ساتھ کام کرنے کے نتیجے میں ظاہر ہوتی ہیں۔ ریڑھ کی ہڈی خود دوسری صورت میں صحت مند ہڈی ہے، اور کسی بھی علاج کا مقصد یہ ہے کہ منحنی کو چھوٹا رکھا جائے اور آپ کا جسم اچھی طرح سے حرکت کرے۔

ہم اس کے بارے میں کیا کر سکتے ہیں

میڈیٹر ایویٹ ہسپتال راک ہیملٹن کے ایک ریڑھ کی ہڈی کے سرجن ڈاکٹر کیران ہیرپارا، آپ کے منحنی خطوط کے سائز اور آپ کے بڑھنے کے باقی حصے کے مطابق علاج کرتے ہیں۔ ہم کم سے کم جارحانہ آپشن سے شروع کرتے ہیں جو آپ کی صورتحال کے مطابق ہو، اور صرف اس صورت میں قدم اٹھاتے ہیں جب وکر اس کا مطالبہ کرتا ہے۔ مریضوں کو عام طور پر ان کے جی پی کے ذریعہ ہمارے کلینک کا حوالہ دیا جاتا ہے۔ اگر کسی فزیوتھراپسٹ نے آپ کو ہمارے پاس آنے کی تجویز دی ہے تو، آپ کو میڈیکل چھوٹ کے اہل ہونے کے ل your آپنے جی پی سے ریفرل کی ضرورت ہوگی۔ پہلے دورے پر ہم ایک تاریخ لے، آپ کا معائنہ، اور ایک منصوبہ پر اتفاق کرنے سے پہلے ایس رے پر اپنے منحنی پیمائش۔

پہلا قدم دیکھنا اور انتظار کرنا ہے۔ اگر آپ کا منحنی خطوط 20 ڈگری سے کم ہے اور آپ کے سامنے ابھی بھی نمایاں نشوونما ہے، تو ہم اس کا علاج کرنے کے بجائے اسے چیک اپ اور ایکس رے کے ذریعے دیکھتے ہیں۔ بعض اوقات اس کے ساتھ ساتھ مشقیں بھی پیش کی جاتی ہیں۔ فزیوتھراپی کا مقصد آپ کی کرن، حرکت اور معیار زندگی کو بہتر بنانا ہے، اور کچھ پروگرام آپ کو اپنی ریڑھ کی ہڈی کو کمریج پوزیشن میں رکھنا سکھاتے ہیں۔ وکر پر اثر خود چھوٹا ہے، لہذا ہم وکر کے بڑھنے کو روکنے کے لیے صرف مشقوں پر انحصار نہیں کرتے۔ کیر وریٹنگ ہیرا پھیری، الیکٹرک محرک اور چیپنے کے پیچھے ان کے لئے کوئی ثبوت نہیں ہے سکولیوسس، لہذا ہم ان کی سفارش نہیں کرتے ہیں۔

اگر آپ کا منحنی 20 اور 45 ڈگری کے درمیان بیٹھتا ہے اور آپ کے پاس اب بھی کافی ترقی باقی ہے، ہم عام طور پر ایک بریسٹ تجویز کرتے ہیں۔ ایک بریس ایک سخت جیکٹ ہے جو کپڑوں کے نیچے پہنی جاتی ہے۔ اس کا کام ریڑھ کی ہڈی کو سیدھا کرنا نہیں ہے بلکہ آپ کے بڑھنے کے دوران اس منحنی حالت کو مزید غراب ہونے سے روکنا ہے۔ ایک بار جب آپ کے ڈھانچے کی نشوونما رک جاتی ہے، تو اس کو مضبوط کرنے سے کوئی فائدہ نہیں ہوتا، اور 50 ڈگری کے نیچے ایک بالغ منحنی عام طور پر علاج کے بجائے صرف دیکھ بھال کی ضرورت ہوتی ہے۔

سرجری گفتگو میں داخل ہوتی ہے جب ایک منحنی 50 ڈگری سے گزر جائے، یا جب ایک منحنی 45 ڈگری سے گزر جائے کسی ایسے شخص میں جو اب بھی ترقی کر رہا ہو۔ اس سائز میں، اس کی روک تھام نہیں ہو سکتی ہے، اور بڑے منحنی خطوط ہر سال تقریباً 1 ڈگری کی طرف سے بدتر ہوتے ہیں۔ یہاں تک کہ ترقی کے ختم ہونے کے بعد بھی، ہم سب سے زیادہ عام طور پر پیش کردہ آپریشن ریڑھ کی ہڈی کے فیوژن ہے، جہاں ریڑھ کی ہڈی کے مڑے ہوئے حصے کو سیدھا کر دیا جاتا ہے اور پھر دھاتی ایمپلائنٹس کے ساتھ منعقد کیا جاتا ہے جب تک کہ ہڈیوں کو درست پوزیشن میں ایک ساتھ باندھا جاتا ہے۔ ہم ریڑھ کی ہڈی کے کم سے کم حصوں کو جوڑ دیتے ہیں جتنا منحنی اجازت دیتا ہے، اور مقصد ایک متوازن ریڑھ کی ہڈی ہے جو منحنی کو مزید آگے بڑھنے سے روکتا ہے۔ سرجری آپ، آپ کے خاندان اور ہمارے درمیان ایک مشترکہ فیصلہ ہے، آپ کے طویل مدتی اہداف کے خلاف اختراق کا وزن، اور اس کا اپنا صفحہ ہے اگر آپ تفصیلات چاہتے ہیں۔

کیا توقع کریں

امکانات زیادہ تر اس بات پر منحصر ہیں کہ آپ کا منحنی خطوط کتنا بڑا ہے اور آپ کے پاس کتنی ترقی باقی ہے۔ جب آپ کا ڈھانچہ اب بھی بڑھ رہا ہے، ایک منحنی شکل جو ترقی کرنا شروع کرتی ہے عام طور پر ترقی ختم ہونے تک جاری رہتی ہے۔ لڑکیوں میں تقریباً ساڑھے چودہ سال اور لڑکوں میں ساڑھے سولہ سال کی عمر میں ترقی رک جاتی ہے۔ ایک بار جب آپ کی ریڑھ کی ہڈی کی نشوونما ختم ہو جاتی ہے تو، عام طور پر منحنی حالت خراب ہونا بند ہو جاتی ہے، حالانکہ بڑی منحنی حالتیں بالغ زندگی کے دوران بھی آہستہ آہستہ تبدیل ہو سکتی ہیں۔

ترقی ختم ہونے کے بعد ایک منحنی خطوط کتنا بدلتا ہے اس کا انحصار اس وقت اس کے سائز پر ہے۔ 30 ڈگری سے نیچے کے منحنی خطوط اگلے دہائیوں میں بمشکل ہی حرکت کرتے ہیں۔ سینے کے علاقے میں 30 اور 50 ڈگری کے درمیان منحنی خطوط 40 سالوں میں تقریباً 10 ڈگری کا اضافہ کر سکتے ہیں، اور کمر کے پچھلے حصے میں تقریباً 15 ڈگری۔ 50 اور 75 ڈگری کے درمیان منحنی خطوط زیادہ بڑھتے ہیں، سینے میں تقریباً 29 ڈگری اور کمر کی کمر میں تقریباً 19 ڈگری تک بڑھتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ترقی کے اختتام پر 50 ڈگری سے زیادہ کا منحنی عام نقطہ ہے جہاں سرجری پر غور کیا جاتا ہے، اور یہی وجہ ہے کہ ہم منحنی خطوط کی جانچ پڑتال برسوں تک کرتے رہتے ہیں، ابھی کبھی دہائیوں تک، بجائے ایک ہی موسم کے۔

[صفحہ ۳ پر تصویر] [صفحہ ۳ پر تصویر] بریسنگ بڑھتے ہوئے بچوں میں 40 ڈگری یا اس سے کم کے منحنی خطوط کو برقرار رکھ سکتی ہے، چاہے وہ مکمل وقت یا جزوی وقت پہنا جائے۔ بڑے منحنی خطوط کے لئے سرجری کا مقصد منحنی خطوط کو مستقل طور پر خراب ہونے سے روکنا ہے۔ دوسری طرف کے بارے میں ایماندار ہونے کے لئے: 50 ڈگری سے تجاوز کرنے والے غیر علاج شدہ منحنی خطوط میں بالغ ہونے تک مستقل خرابی کا سب سے بڑا خطرہ ہوتا ہے، اور کچھ لوگوں کی زندگی کا معیار کم ہوتا ہے اور تشخیص کے بعد دہائیوں تک کام کرنے کی صلاحیت کم ہوتی ہے۔ بہت بڑے سینے کے منحنی خطوط سانس لینے پر بھی اثر انداز ہو سکتے ہیں، اور اس حالت میں بتلا 19% تک لوگوں میں کسی بھی سرجری سے پہلے پھیپھڑوں کی تقریب میں اعتدال پسندی واقع ہوتی ہے۔

ایک اور چن چن جاننے کے قابل ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ہم کسی بھی علاج کے فیصلے سے پہلے احتیاط سے معائنہ کرتے ہیں اور بعض اوقات اضافی امیجنگ کا حکم دیتے ہیں۔

کسی سے کب ملنا ہے

اگر آپ کو پہلے بیان کردہ کسی بھی شکل کی تبدیلی نظر آتی ہے تو اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں: ناہموار کندھوں، آگے جھکنے پر پسلیوں کی ہچکی، یا ایک ہپ باہر نکلنا۔ اگر آپ کے منحنی خطوط 20 ڈگری یا اس سے زیادہ ہیں تو ماہر سے معائنہ طلب کریں، کیونکہ عام طور پر اس سائز سے علاج کی سفارش کی جاتی ہے۔ چونکہ یہ حالت خاندانوں میں ہوتی ہے، اس لیے یہ ضروری ہے کہ آپ کے بچوں کا بھی چیک اپ کیا جائے۔ کچھ علامات کو معمول کی نگرانی کے بجائے قریب سے دیکھنے کی ضرورت ہے۔ درد جو شدید ہے، رات کو آپ کو بیدار کرتا ہے، یا بڑھتا رہتا ہے وہ اسکولیوسس کی خصوصیت نہیں ہے اور فوری تشخیص کی ضرورت ہے۔ آپ کے بازوؤں یا ٹانگوں میں کمزوری، بے حسی یا احساس میں تبدیلی، یا آپ کی کمر کے پچھلے حصے کی جلد پر کسی بھی غیر معمولی چیز جیسے ڈمپل یا بالوں کا ایک پیچ بھی ہوتا ہے۔ یہ خود ریڑھ کی ہڈی کے اندر کسی مسئلے کی نشاندہی کر سکتے ہیں، اور اسے خارج کرنے کے لیے مناسب امیجنگ کی ضرورت ہوتی ہے۔

اگر آپ کو اچانک کہیں بھی احساس یا حرکت نہ ہو، یا اگر آپ کو سینے کے بڑے منحنی حصے کے ساتھ سانس لینے میں دشواری ہو تو ہنگامی محکمہ میں جائیں۔