

بالغ ریڑھ کی ہڈی کی خرابی

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

بالغوں کی ریڑھ کی ہڈی کی خرابی کا مطلب یہ ہے کہ آپ کی ریڑھ کی ہڈی نے ایک منحنی شکل تیار کی ہے جو اسے نہیں ہونا چاہئے۔ یہ منحنی شکل ایک طرف جھک سکتی ہے جسے سکلوسس کہا جاتا ہے، یا آگے جھک سکتی ہے جسے لیفوسس کہا جاتا ہے۔ کچھ لوگوں میں دونوں کا امتزاج ہوتا ہے۔ آپ کی کمر کی جڑوں اور ڈسکس کے ختم ہونے کے ساتھ یہ منحنی شکل کئی سالوں سے بغیر کسی پریشانی کے برقرار رہ سکتی ہے۔

سب سے عام علامت کمر میں درد ہے۔ یہ اکثر کمر کے نچلے حصے میں ہوتا ہے، جہاں موڑنے سے ہتھکڑیاں اور جوتوں پر ناہموار بوجھ پڑتا ہے۔ تھوڑی دیر کے لئے کھڑے یا چلنے سے یہ زیادہ خراب ہو سکتا ہے، کیونکہ آپ کا جسم آپ کو منحنی کے خلاف سیدھا رکھنے کے لئے زیادہ محنت کرتا ہے۔ بہت سے لوگ محسوس کرتے ہیں کہ درد بڑھنے سے پہلے وہ اپنی دیر تک نہیں کھڑے رہ سکتے۔ [صفحہ ۲۲ پر تصویر]

گھوبگھرائی آپ کی ریڑھ کی ہڈی کے اعصاب پر بھی دباؤ ڈال سکتی ہے۔ یہ درد، چکنائی یا بے حسی کا سبب بن سکتا ہے جو ٹانگے کے نیچے چلتا ہے، کبھی کبھی ٹھنڈے سے باہر۔ کچھ لوگ محسوس کرتے ہیں کہ مختصر فاصلے پر چلنے کے بعد ان کی ٹانگیں بھاری یا تھکاوٹ محسوس ہوتی ہیں، اور انہیں بیٹھنے یا آگے جھکنے کی ضرورت ہوتی ہے اس سے پہلے کہ ٹانگیں ٹھہر جائیں۔

جیسا کہ وکرتی کرتا ہے، تبدیلیاں نظر آتی ہیں اور عملی ہو جاتے ہیں۔ آپ کا ایک کندھا یا ہپ دوسرے سے اونچا ہو سکتا ہے، یا آپ کی کمر کی لکیر ناہموار نظر آسکتی ہے۔ آپ کا ٹرنک آپ کے pelvis کے ایک طرف منتقل ہو سکتا ہے۔ کپڑے مختلف طریقے سے لٹکا سکتے ہیں۔ وہ کام جن کے لیے توازن اور طاقت کی ضرورت ہوتی ہے مشکل ہو جاتے ہیں: شاپنگ سینٹر میں چلنا، باورچی خانے کی تیج پر کھڑا کھانا پکانا، سیڑھیاں چڑھنا، یا کام پر ایک دن اپنے پیروں پر گزارنا۔ کچھ لوگوں کو لگتا ہے کہ ان کا قدم ہو گیا ہے، یا چلتے وقت وہ زیادہ آگے جھک جاتے ہیں تاکہ وہ آگے دیکھ سکیں۔

اگر وکرتی شدید ہے، تو یہ سینے پر دباؤ ڈال کر سانس لینے کو متاثر کر سکتا ہے، اور یہ بیٹھنے کو غیر آرام دہ یا غیر مستحکم بنا سکتا ہے۔ اعصابی دباؤ بھی ٹانگوں میں کمزوری کا سبب بن سکتا ہے۔

اگر ان علامات میں سے کوئی بھی وقت کے ساتھ زیادہ خراب ہو رہا ہے تو، اس پر کارروائی کرنے کے قابل ہے۔ ترقی پسند منحنی خطوط اور اعصاب کی کمپریشن دو تبدیلیاں ہیں جو آپ کے سرجن کا جائزہ لینا چاہیں گے۔

اصل میں کیا ہو رہا ہے

آپ کی ریڑھ کی ہڈی ہڈیوں کے ڈھیر سے بنی ہے، جن میں سے ہر ایک کو ایک ڈسک سے الگ کیا گیا ہے جو ان کے درمیان کشن کی طرح کام کرتی ہے۔ ڈسکس اور ان کے پیچھے چھوٹے جوڑے آپ کے جسم کا بوجھ بانٹتے ہیں۔ جب ہر چیز اچھی طرح سے سیدھی ہوتی ہے تو یہ بوجھ آپ کی ریڑھ کی ہڈی کے ذریعے یکساں طور پر آپ کے کوہلوں میں منتقل ہوتا ہے۔

بالغ ریڑھ کی ہڈی کی خرابی میں، اسٹیک لائن سے باہر چلا گیا ہے۔ آپ کی ریڑھ کی ہڈی سیدھی اور نرم منحنی شکل میں نہیں بلکہ ایک طرف جھکی ہوئی ہے یا آگے کی طرف جھکی ہوئی ہے۔ منحنی کو ایک ایکس رے پر زاویہ کے طور پر پایا جاتا ہے، اور ایک مکمل طور پر بالغ بالغ میں 10 ڈگری سے زیادہ منحنی طور پر ریڑھ کی ہڈی کی خرابی کے طور پر شمار ہوتا ہے۔

اس کی دو اہم وجوہات ہیں۔ کچھ لوگوں میں یہ منحنی سلسلہ پہلے شروع ہوتی ہے، اکثر نوجوانی میں، اور بالغ ہونے تک خاموش رہتی ہے۔ [صفحہ ۲۱ پر تصویر] پہنے ہوئے جوڑے اب ریڑھ کی ہڈی کو مستحکم نہیں رکھ سکتے، لہذا ایک سطح آہستہ آہستہ پھسل جاتی ہے اور اپنے پڑوسی کے خلاف جھک جاتی ہے، اور منحنی وہاں سے بڑھتی ہے۔

ریڑھ کی ہڈی کی خرابی کی ریڑھ کی ہڈی کے کچھ حصے اپنے حصے سے زیادہ لے جاتے ہیں، یہی وجہ ہے کہ کھڑے ہونے اور چلنے سے درد بڑھتا ہے۔ نوجوانوں کے مقابلے میں بالغوں میں موڑ زیادہ سخت ہوتا ہے، اس لیے جب آپ لیٹتے ہیں تو موڑ سیدھا نہیں ہوتا۔

یہ منحنی تین جہتی بھی ہے۔ جب ریڑھ کی ہڈی ایک طرف جھکتی ہے تو یہ گھومتی بھی ہے، اور یہ گھومنے کی وجہ سے ریڑھ کی ہڈی یا ریڑھ کی ہڈی کے ساتھ والی پھوٹوں کا ایک حصہ جب آپ آگے جھکتے ہیں گھماؤ اور جانب کی طرف منتقل ہونے سے ریڑھ کی ہڈی کے اندر اعصاب کے ارد گرد کی جگہ تنگ ہو سکتی ہے، جہاں سے ٹانگ کا درد، جھجھٹ اور بھاری پن آتا ہے۔

آپ کا جسم بھی معاوضہ دینے کی کوشش کرتا ہے۔ آپ کی آنکھیں اور توازن برقرار رکھنے کے لیے، آپ کے کوہلوں اور کمر کی کمر اپنی پوزیشن کو ایڈجسٹ کرتی ہے، اور یہ ایڈجسٹمنٹ پہلے سے پہلے ہوئے جوڑوں پر اضافی دباؤ ڈالتی ہے۔

ہم اس کے بارے میں کیا کر سکتے ہیں

میٹر پر ایویٹ ہسپتال راک ہیپیٹن کے ایک ریڑھ کی ہڈی کے سرجن ڈاکٹر کیران ہیر پارا 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 فزیوتھراپسٹ 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۔ آپ کے پہلے دورے پر ہم آپ کی تاریخ لیتے ہیں، آپ کی ریڑھ کی ہڈی کا معائنہ کرتے ہیں، اور جہاں ضرورت ہو وہاں ایکس رے کا انتظام کرتے ہیں۔ کھڑے ایکس رے ہمیں منحنی شکل کی پیمائش کرنے اور چیک کرنے کی اجازت دیتے ہیں کہ آپ کی ریڑھ کی ہڈی آپ کو کس طرح سیدھا رکھتی ہے۔ ایم آر آئی جیسے اسکین سے معلوم ہوتا ہے کہ اعصاب دبا رہے ہیں یا نہیں۔

بہت سے لوگوں کے لئے، ہم غیر جراحی کی دیکھ بھال کے ساتھ شروع کرتے ہیں۔ سرگرمی کی تبدیلیاں، فزیوتھراپی اور درد کی دوائیوں کو منحنی خود کو چھوٹے بغیر علامات کو حل کر سکتے ہیں۔ فزیوتھراپی کا مقصد آپ کی کمر کی طاقت اور استحکام کو بڑھانا ہے جس کی آپ کو دن بھر برداشت کرنے کی ضرورت ہے، اور کھڑے ہونے اور چلنے سے پیدا ہونے والے درد کو کم کرنا ہے۔ ہم عام طور پر آپریشن کے بارے میں بات کرنے سے پہلے یہ ایک منصفانہ مقدمے کی سماعت دینے کا مشورہ دیتے ہیں۔ غیر جراحی کی دیکھ بھال کام کو بہتر بنانے کے بجائے چیزوں کو مستحکم رکھتی ہے، لہذا ہم وقت کے ساتھ آپ کے علامات اور آپ کے منحنی خطوط کی نگرانی کریں گے اور اگر یا تو بدتر ہو جاتا ہے تو کارروائی کریں گے۔

جب وکریا اس کی علامات آپ کو روزمرہ کی زندگی کو سنبھالنے سے روکتی ہیں، جب وکریا ترقی کرتی رہتی ہے، یا جب اعصاب کے دباؤ کی وجہ سے ٹانگ میں درد ہوتا ہے جو غیر جراحی کے علاج سے حل نہیں ہوا ہے۔ آپ کی عمومی صحت بھی اہم ہے، کیونکہ شدید آسٹیوپوروس جیسی بیماریاں ریڑھ کی ہڈی کو درست پوزیشن میں رکھنا مشکل بنا سکتی ہیں۔ ان حالات میں ہم ایک بڑے آپریشن کے خلاف مشورہ دے سکتے ہیں۔

ایک سے زیادہ آپریشن ہیں، اور ہم آپ کی ریڑھ کی ہڈی سے آپریشن کا موازنہ کرتے ہیں۔ کچھ لوگوں کو صرف اعصاب کے دباؤ کو دور کرنے کی ضرورت ہوتی ہے، جسے ڈیکمپریشن کہا جاتا ہے۔ دوسروں کو ڈیکمپریشن کے علاوہ چند سطحوں تک محدود فیوژن کی ضرورت ہوتی ہے۔ بڑے یا سخت منحنی خطوط کی ضرورت ہوتی ہے ایک طویل فیوژن جو ریڑھ کی ہڈی کو سیدھا کرتا ہے اور اسے برقرار رکھتا ہے جبکہ ہڈیوں کو ایک ساتھ شفا ملتی ہے۔ بہت سخت منحنی خطوط کے لیے، ہم توازن بحال کرنے کے لیے ایک فقرے کا حصہ کاٹ کر دوبارہ شکل دے سکتے ہیں۔ ہر آپشن میں مختلف خطرات ہوتے ہیں، اور ہم آپ کے ساتھ ان پر بات کریں گے۔

بالغوں کی ریڑھ کی ہڈی کی خرابی کے لئے سرجری ایک بڑی سرجری ہے، اور ہم چاہتے ہیں کہ آپ فیصلہ کرنے سے پہلے پوری تصویر حاصل کریں۔ ان آپریشنوں کے ساتھ پیچیدگیاں عام ہیں، اور بعد میں دوسرا آپریشن ایک حقیقی امکان ہے۔ ہم آپریشن کے دوران اور بعد میں خون کے ضیاع کو کم کرنے اور انفیکشن کا خطرہ کم کرنے کے لیے کئی اقدامات بھی استعمال کرتے ہیں، اور آپریشن کے دوران ہم آپ کے اعصاب کی نگرانی کرتے ہیں۔ زیادہ پیچیدگیاں آپ کے معیار زندگی کو دیرپا نقصان پہنچانے بغیر حل ہو جاتی ہیں۔ یہ ایک مشترکہ فیصلہ ہے، جو آپ کے ساتھ مل کر کیا گیا ہے، آپ کے علامات، آپ کے اسکین اور روزمرہ کی زندگی کے لئے آپ کے اہداف ہمیں کیا کہہ رہے ہیں کی بنیاد پر۔

کیا توقع کریں

بالغوں میں ریڑھ کی ہڈی کی خرابی عام طور پر خود بخود ختم نہیں ہوتی۔ ایک وکر جو پہلے ہی تیار ہو چکا ہے وہ رہنے کا رجحان رکھتا ہے، اور کچھ وکر وقت کے ساتھ آہستہ آہستہ خراب ہوتے جاتے ہیں۔ آپ کی ریڑھ کی ہڈی کتنی تیزی سے بڑھتی ہے؟ منحنی خطوط اس وقت تک ترقی کر سکتے ہیں جب تک کہ ریڑھ کی ہڈی ابھی بڑھ رہی ہے، اور ترقی عام طور پر لڑکیوں میں ساڑھے چودہ سال اور لڑکوں میں ساڑھے سولہ سال کی عمر میں ختم ہوتی ہے۔ ایک بار جب ریڑھ کی ہڈی مکمل طور پر پختہ ہو جاتی ہے، تو کچھ منحنی خطوط تبدیل ہونا بند ہو جاتے ہیں، جبکہ دوسرے، خاص طور پر وہ جو بالغ زندگی میں پہننے اور پھاڑنے کے ساتھ آنے لگے، ترقی کرتے رہ سکتے ہیں۔

علاج کے بغیر، امکانات مختلف ہوتے ہیں۔ کچھ منحنی خطوط ہلکے رہتے ہیں اور تھوڑی پریشانی کا سبب بنتے ہیں۔ [صفحہ ۲۸ پر تصویر] [صفحہ ۲۸ پر تصویر] ایک شدید آگے کا منحنی خطوط جو اکیلا چھوڑ دیا جائے تو یہ سینے پر دباؤ ڈال سکتا ہے اور سانس لینے کو متاثر کر سکتا ہے، اور یہ بیٹھنے اور توازن کو مشکل بنا سکتا ہے۔ اعصابی دباؤ جو ہٹایا نہیں جاتا ہے اس کی وجہ سے ٹانگوں میں دیرپا کمزوری پیدا ہو سکتی ہے۔ یہ وہ تبدیلیاں ہیں جو آپ کا سرجن جائزہ میں دیکھے گا۔

علاج کے ساتھ، مسیت سے لوگوں کو حقیقی راحت ملتی ہے۔ غیر جراحی کی دیکھ بھال جیسے فزوتھراپی اور درد کی دوائیں ملنے کو بہتر بنانے کے بجائے چیزوں کو مستحکم رکھتی ہیں، لہذا یہ سب سے بہتر کام کرتا ہے جب آپ کی علامات ہلکی ہوں اور آپ کا منحنی مستحکم ہو۔ سرجری کا مقصد ریڑھ کی ہڈی کو سیدھا کرنا، اعصاب پر دباؤ کم کرنا اور کھڑے ہونے پر آپ کا توازن بحال کرنا ہے۔ یہ ایک آگے کا احساس درست کر سکتا ہے اور وقت کے ساتھ ساتھ درد اور ٹکشن میں دیرپا بہتری فراہم کرتا ہے۔ ریڑھ کی ہڈی کو سیدھا کرنے سے سانس لینے میں بھی بہتری آسکتی ہے جہاں موٹریں سینے پر دباؤ ڈال رہا ہے، اور یہ شدید موٹریں عملی بوجھ کو ہلکا کر سکتا ہے، جیسے بیٹھنے میں راحت اور روزمرہ کی دیکھ بھال میں آپ کی ضرورت کی مدد۔

سرجری فوری علاج نہیں ہے، اور جیسا کہ اس صفحے پر پہلے بیان کیا گیا ہے، اس میں حقیقی خطرات ہیں۔ کچھ لوگوں کو دوسرے آپریشن کی ضرورت ہوتی ہے۔ آپ کا سرجن آپ کو بتائے گا کہ آپ کی اپنی صورتحال کے بارے میں ثبوت کیا کہتے ہیں، کیونکہ صحیح انتخاب آپ کی علامات، آپ کے منحنی خطوط اور آپ کی عمومی صحت پر منحصر ہے۔

کسی سے کب ملنا ہے

اگر آپ کی کمر میں درد ہے جو آپ کے کھڑے ہونے یا چلنے پر بڑھتا رہتا ہے، یا آپ کے پاؤں میں درد، جھنجھٹ یا بے حسی ہے جو چند ہفتوں کے بعد ختم نہیں ہوتی ہے تو اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ اگر آپ کا ایک کندھا یا ہپ دوسرے سے اونچا بیٹھا ہے، آپ کی کمر کی لکیر ناہموار نظر آتی ہے، یا آپ کی قد میں نمایاں کمی آتی ہے یا آپ آگے جھکنے لگے ہیں تو ماہر سے معائنہ طلب کریں۔ ان تبدیلیوں سے پتہ چلتا ہے کہ وکر ترقی کر رہا ہے۔ اگر آپ کے پاؤں تھوڑی دیر چلنے کے بعد بھاری یا کمزور محسوس ہوتے ہیں، اگر آپ کو کھڑا رہنے کے لئے چیزوں پر

سہارا لینا پڑتا ہے، یا اگر وکرتیزی سے تبدیل ہو رہا ہے۔ اگر آپ اچانک اپنے پیروں میں ایچسباس یا حرکت کھودیتے ہیں، یا اپنے مٹانے یا آنتوں کا کنٹرول کھودیتے ہیں تو ایک ہنگامی محکمہ میں جائیں۔ شدید اعصابی کمپریشن اسی دن تشخیص کی ضرورت ہے۔