

سروائیکل ریڈ کو لوپتھی

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

Cervical radiculopathy درد، numbness یا tingling کا نام ہے جو آپ کی گردن میں شروع ہوتا ہے اور آپ کے بازو میں نیچے جاتا ہے۔ یہ اس وقت ہوتا ہے جب آپ کی گردن میں ایک اعصاب کی جڑ دبا جاتی ہے یا جل جاتی ہے، اکثر ایک پھولنے والی ڈسک یا ریڑھ کی ہڈی کے چھوٹے جوڑوں میں پہننے اور پھارنے والے لٹھیا کی وجہ سے۔ درد اکثر تیز، جھٹکا یا بجلی محسوس ہوتا ہے، اور یہ آپ کی گردن سے آپ کے کندھے اور بازو میں پھلانگ لگا سکتا ہے۔ بہت سے لوگوں کو بازو یا ہاتھ کے کسی حصے میں پن اور سوئی یا بے حسی بھی محسوس ہوتی ہے۔

درد عام طور پر ایک نمونہ کی پیروی کرتا ہے۔ آپ کے کندھے کے قریب اور آپ کے بازو میں درد محسوس ہو سکتا ہے، اور آپ کی انگلیوں کی طرف مزید نیچے حصے میں درد محسوس ہو سکتا ہے۔ آپ کی گردن کو موڑنے یا جھکنے سے یہ زیادہ خراب ہو سکتا ہے، خاص طور پر اگر آپ اپنا سر درد کی طرف جھکائیں۔ اپنے سر کے اوپر ہاتھ رکھنا درد کو کم کر سکتا ہے، کیونکہ اس سے اعصاب پر دباؤ کم ہوتا ہے۔ کچھ لوگوں کو سر کے پچھلے حصے میں سر درد بھی ہوتا ہے جو آگے بڑھ جاتا ہے۔

علامات اکثر گردن میں درد کے ساتھ شروع ہوتے ہیں، اور بازو کے علامات بعد میں پیروی کرتے ہیں۔ یہ اچانک شروع ہو سکتی ہے یا ہفتوں میں جمع ہو سکتی ہے۔ رات کا وقت غیر آرام دہ ہو سکتا ہے، اور کام جو آپ کو اپنے بازوؤں کو اوپر رکھنے یا اپنا سر موڑنے کی ضرورت ہے، جیسے گاڑی کو ریورس کرنا یا اونچی شیلف تک پہنچنا، مشکل ہو سکتا ہے۔ کندھے کا درد بھی عام ہے، اور یہ بتانا مشکل ہو سکتا ہے کہ آپ کی گردن یا کندھے میں کوئی مسئلہ ہے۔ جب آپ اپنی گردن کو حرکت دیتے ہیں تو درد بڑھتا ہے تو درد گردن کی طرف اشارہ کرتا ہے، جبکہ کندھے کی حرکت کے ساتھ درد بڑھتا ہے تو کندھے کی طرف اشارہ کرتا ہے۔

زیادہ تر لوگ سرجری کے بغیر بہتر ہو جاتے ہیں۔ حالیہ فلینر آپ کے ساتھ 75 فیصد تک لوگ خود بخود بہتر ہو جاتے ہیں، اور جب علامات تقریباً 6 ہفتوں تک موجود ہیں تو، 75 فیصد اگلے 6 ہفتوں میں مزید غیر جراحی کے علاج پر اچھی طرح سے جواب دیتے ہیں۔ لوگوں کی ایک چھوٹی سی فیصد آپریشن کی ضرورت ہے۔ اگر آپ کو اپنے ہاتھوں میں بے تہی محسوس ہوتی ہے، یا چلنے یا توازن میں دشواری ہوتی ہے تو اپنے سرجن کو بتائیں، کیونکہ ان علامات کی وجہ سے آپ کی گردن کو قریب سے دیکھنے کی ضرورت ہے۔

اصل میں کیا ہو رہا ہے

آپ کی ریڑھ کی ہڈی ایک دوسرے کے اوپر رکھی ہوئی ہڈیوں سے بنی ہے اور ہر جوڑی کے درمیان ایک ڈسک ہوتی ہے۔ ڈسک کو ایک جھٹکا جذب کرنے والے کے طور پر سوچیں جس کی سخت بیرونی دیوار اور نرم، جیلی نما مرکز ہو۔ عمر کے ساتھ، یہ ڈسکس پانی اور اونچائی کھو دیتے ہیں، اور بیرونی دیوار کمزور ہو سکتی ہے اور پھٹ سکتی ہے یا پھٹ سکتی ہے، چھ نرم مرکز کو باہر نکالنے کی اجازت دیتا ہے۔ آپ کی گردن کے پچھلے حصے میں چھوٹے جوڑے بھی ختم ہو جاتے ہیں اور ان کے ارد گرد ہڈیوں کی شکلیں بنتی ہیں۔

جوں جوں ڈسک ڈھیلی ہوتی جاتی ہے اور اسپورس بڑھتے جاتے ہیں، اعصاب کی جگہیں جہاں سے ریڑھ کی ہڈی نکلتی ہے وہ تنگ ہوتی جاتی ہیں۔ ایک اعصابی جڑ پھر نالی ڈسک، ایک سپور، یا دونوں کی طرف سے دبایا جاسکتا ہے۔ ایک پریشان اعصاب سوزش اور زیادہ حساس ہو جاتا ہے، جس کی وجہ سے درد، چنگاری اور بے حسی آپ کے بازو کے نیچے اوپر پیمان کردہ پٹرن میں سفر کرتی ہے۔ اس کے لئے سب سے زیادہ عام سطح C5-C6 اور C6-C7 ہیں، آپ کی گردن کے وسط میں۔ اپنی گردن کو پیچھے کی طرف موڑنا ان جگہوں کو مزید تنگ کرتا ہے، یہی وجہ ہے کہ اوپر دیکھنا علامات کو بدتر بنا سکتا ہے۔

زیادہ تر وقت یہ ایک wear-and-tear مسئلہ ہے جو آہستہ آہستہ بنتا ہے۔ کبھی کبھی ایک ڈسک اچانک پھٹ جاتی ہے اور نرم مرکز تیزی سے باہر دھکیل دیتا ہے، جس سے شدید درد ہوتا ہے جو بغیر کسی انتباہ کے شروع ہوتا ہے۔ عام طور پر اعصاب کو شدید نقصان نہیں پہنچتا۔ یہی وجہ ہے کہ زیادہ تر لوگوں کی حالت بغیر آپریشن کے بہتر ہوتی ہے۔ اگر دباؤ شدید ہو جاتا ہے، یا اگر یہ صرف اعصابی جڑ کی بجائے ریڑھ کی ہڈی پر دباؤ ڈالنا شروع کر دیتا ہے تو، علامات جیسے نکلے ہاتھ یا غیر مستحکم چلنا ظاہر ہو سکتے ہیں۔ ان علامات کا مطلب ہے کہ اس مسئلے پر زیادہ توجہ دینے کی ضرورت ہے، اور دباؤ دور کرنے کے لیے سرجری پر غور کیا جاسکتا ہے۔

ہم اس کے بارے میں کیا کر سکتے ہیں

میٹرپرائیویٹ ہسپتال راک ہیمپٹن 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 ل your اپنے جی پی سے ریفرل کی ضرورت ہوگی۔ آپ کے پہلے دورے پر ہم ایک تاریخ لیتے ہیں، آپ کا معائنہ کرتے ہیں، اور امیجنگ کا بندوبست کرتے ہیں اگر اس کی وجہ کی تصدیق کرنے کی ضرورت ہو۔ چونکہ یہ عام طور پر ایک لباس اور آنسو کا مسئلہ ہے، ہم عام طور پر غیر آپریشن کی دیکھ بھال کے ساتھ شروع کرتے ہیں۔

پہلا قدم سادہ حرکت کی تبدیلیاں اور مشقیں ہیں جو آپ گھر پر کر سکتے ہیں۔ ان میں آنسو میٹرک مشقیں شامل ہیں، جہاں آپ اپنا سر ہلاتے ہوئے اپنی گردن کے پھٹوں کو سخت کرتے ہیں۔ کچھ لوگوں کو ٹریشن سے مدد ملتی ہے، گردن پر نرمی سے پھینچنا جو اعصاب پر دباؤ کو کم کرتا ہے، یا تھوڑی دیر کے لئے نرم کارپہننا۔ جیسا کہ آپ نے پہلے پڑھا، زیادہ تر فلیش اپس خود بخود ٹھیک ہو جاتے ہیں، لہذا ہم اکثر چیزوں کو بہتر بنانے کے لئے وقت دیتے ہیں اس سے پہلے کہ ہم مزید چھ کریں۔

درد کی دوا آپ کو فعال رہنے میں مدد کر سکتی ہے جب تک اعصاب آرام نہیں کرتے۔ این ایس اے آئی ڈی نامی اینٹی سوزش کی گولیاں ایک عام انتخاب ہیں۔ اگر گولیاں کافی نہیں ہیں تو، ایک سٹروائکل اپیڈورل انجکشن پیش کی جاسکتی ہے۔ یہ اینٹی سوزش کی دوا کو آپ کی گردن میں پریشان اعصاب کی جڑ کے قریب رکھتا ہے تاکہ درد کو کم کیا جاسکے۔

سرجری پر غور کیا جاتا ہے جب بازو میں ترقی پذیر کمزوری ہوتی ہے، یا جب درد شدید رہتا ہے اور مذکورہ بالا اقدامات کے باوجود معذور ہوتا ہے۔ یہ بھی مشورہ دیا جاسکتا ہے جب اسکین ظاہر ہوتا ہے کہ اعصاب یا ریڑھ کی ہڈی کو دبایا جا رہا ہے اور آپ کے علامات سے ملتے ہیں۔ سرجری کا مقصد اعصاب سے دباؤ کو دور کرنا ہے۔ یہ گردن کے سامنے سے کیا جاسکتا ہے، جہاں نالی ڈسک اور کسی بھی ہڈی spurs کو ہٹا دیا جاتا ہے اور ہڈیوں کو پھر ایک بیونڈ کے ساتھ مل کر شامل کیا جاتا ہے۔ بعض صورتوں میں ہڈیوں کو ملانے کے بجائے خراب ڈسک کو مصنوعی ڈسک سے تبدیل کیا جاسکتا ہے۔ کچھ مسائل کو گردن کے پچھلے حصے سے ہڈی میں ایک چھوٹی سی کھڑکی کے ذریعے بہتر طور پر پہنچایا جاتا ہے، جو ریڑھ کی ہڈی کے بغیر اعصاب کو آزاد کرتا ہے۔ آپ کے لئے کون سا آپشن موزوں ہے اس کا انحصار اس بات پر ہے کہ یہ اعصاب کہاں اور کیسے دبائے گئے ہیں، اور ہم اس پر آپ کے ساتھ مشترکہ فیصلے کے طور پر بات کریں گے۔

کیا توقع کریں

اس حالت کے امکانات اکثر اچھے ہوتے ہیں۔ زیادہ تر لوگ بغیر سرجری کے ٹھیک ہو جاتے ہیں، اور حال ہی میں ہونے والا فلیش اپ اکثر خود بخود ختم ہو جاتا ہے۔ جب علامات لگ بھگ 6 ہفتوں سے موجود ہیں، تو زیادہ تر لوگ اگلے 6 ہفتوں میں مزید غیر جراحی کی دیکھ بھال کے لئے اچھی طرح سے جواب دیتے ہیں، جیسا کہ آپ نے پہلے پڑھا ہے۔ غیر جراحی علاج عام طور پر شروعاتی نقطہ ہے، اور یہ زیادہ تر لوگوں کے لئے کام کرتا ہے۔

[صفحہ ۱۲ پر تصویر] درد سب سے پہلے کم ہو جاتا ہے، اور جھنجھٹ اور بے حسی ختم ہونے میں زیادہ وقت لگ سکتا ہے۔ درد ختم ہونے کے بعد بھی کچھ بے حسی یا ہلکی کمزوری برقرار رہ سکتی ہے، کیونکہ جلن والا اعصاب آہستہ آہستہ آرام کرتا ہے۔ ہفتوں سے لے کر مہینوں تک آپ کو محسوس کرنا چاہئے کہ بازو کا درد کم تیز اور کم کثرت سے ہوتا جا رہا ہے، اور روزمرہ کے کام جیسے پہنچنا اور ڈرائیونگ کرنا آسان ہو جاتا ہے۔

اگر غیر جراحی کی دیکھ بھال معاملات کو حل نہیں کرتی ہے تو، سرجری لوگوں کی ایک چھوٹی سی فیصد کے لئے ایک آپشن ہے۔ اس کا مقصد اعصاب سے دباؤ کو دور کرنا ہے، اور اس حالت کے لئے مختلف جراحی کے طریقوں کے نتائج بڑے پیمانے پر ایک جیسے ہیں۔ چاہے گردن پکھل جائے یا ڈسک کی جگہ لے لی جائے، معذوری، درد اور زندگی کے معیار کی پیمائش 5 سال میں مختلف نہیں ہوتی ہے۔ گردن کے پچھلے حصے کی سرجری کے ساتھ ساتھ 2 سال کی عمر میں سامنے کی سرجری بھی کام کرتی ہے، حالانکہ گردن کے پچھلے حصے کی سرجری کے بعد جلد ہی اس میں بہتری آنے سے پہلے گردن کا درد زیادہ محسوس کیا جاسکتا ہے۔

چند ایماندار انتباہات۔ آپ کے اسکین پر ڈسک نالی کا سائز یہ پیش گوئی نہیں کرتا ہے کہ آپ کی علامات کتنی خراب ہیں، اور نہ ہی آپ سرجری کے بعد کتنا اچھا کریں گے۔ کچھ لوگوں کو گردن یا بازو میں تکلیف ہوتی رہتی ہے یہاں تک کہ علاج مکمل طور پر کام کرنے کے بعد بھی۔ اور اگر علامات کو چھوڑ دیا جائے تو، زیادہ تر اب بھی بہتر ہو جاتے ہیں، لیکن ایک چھوٹی سی تعداد میں پھر بھی سرجری کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر آپ کو کسی بھی وقت ہاتھ کی بے ترتیبی یا توازن میں دشواری محسوس ہوتی ہے تو، اگلی ملاقات کا انتظار کرنے کے بجائے اپنے سرجن سے رابطہ کریں۔

کسی سے کب ملنا ہے

اگر آپ کے بازو میں درد، بے حسی یا جھنجھٹ محسوس ہو جو چند ہفتوں کے بعد بھی ختم نہیں ہو رہی ہے یا اگر یہ بار بار آتی رہتی ہے تو اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ اگر درد شدید ہے، اگر یہ آپ کو سونے یا کام کرنے سے روکتا ہے، یا اگر آپ کا بازو کمزور ہو رہا ہے تو ایک ماہر کی جانچ پڑتال کے لئے پوچھیں۔ بڑھتی ہوئی کمزوری سب سے زیادہ اہمیت رکھتی ہے، کیونکہ اس کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ اعصاب واقعی دباؤ میں ہیں۔ اگر آپ اچانک اپنے ہاتھوں کے ساتھ بے ہنگم ہو جاتے ہیں، یا اگر آپ کو چلنے یا توازن میں دشواری کا سامنا کرنا پڑتا ہے تو ہنگامی محکمہ میں جائیں۔ ان علامات سے پتہ چلتا ہے کہ ریڑھ کی ہڈی خود دبا دی جاسکتی ہے، اور انہیں انتظار کرنے کے بجائے اسی دن چیک کرنے کی ضرورت ہے۔