

لمبر ڈسک ہرنیشن

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

آپ کی کمر کے نچلے حصے میں ایک herniated ڈسک ہوتا ہے جب آپ کی پیٹھ کی دو ہڈیوں کے درمیان نرم تکیا اپنی جگہ سے باہر دھکیلتا ہے اور قریبی اعصاب پر دباؤ ڈالتا ہے۔ عام طور پر پیٹرن کمر کے نچلے حصے اور گولہوں کے درد سے شروع ہوتا ہے جو آتا ہے اور جاتا ہے، اکثر مہینوں یا سالوں تک شدید ہونے سے پہلے۔ پھر جھکنے کی حرکت، جیسے آگے جھک کر اٹھانا، اچانک درد پیدا کرتی ہے جو آپ کی ٹانگ کے نیچے تک پہنچتی ہے۔ اس حالت میں زیادہ تر لوگوں کے لئے، ٹانگ کا درد اتنا ہی برا ہوتا ہے جتنا پیٹھ کا درد، اور اکثر اس سے بھی بدتر ہوتا ہے۔

درد عام طور پر اس وقت کم ہوتا ہے جب آپ آرام کرتے ہیں، خاص طور پر جب آپ اپنی پیٹھ پر لیٹے اور اپنے گھٹنوں کو تکیوں پر سہارا دیتے ہیں۔ جب آپ تनाव، چھینک یا کھانسی کرتے ہیں تو یہ بڑھ جاتا ہے۔ لمبے عرصے تک بیٹھنا، آگے جھکنا یا لمبے عرصے تک کھڑے رہنا بھی اس کو خراب کر سکتا ہے۔ روزمرہ کے کام جن میں جھکنا اور اٹھانا شامل ہوتا ہے، جیسے واشنگ مشین لوڈ کرنا یا فرش سے چیزیں اٹھانا، مشکل ہو جاتے ہیں۔ کچھ لوگوں کو اپنی کمر کے پٹھوں میں گرفت محسوس ہوتی ہے اور جب درد زیادہ ہوتا ہے تو ان کی پوزیشن ایک طرف منتقل ہو جاتی ہے۔

آپ کو اپنی ٹانگ یا پاؤں کے کسی حصے میں چنگاری، سوجن یا بے حسی بھی محسوس ہو سکتی ہے۔ متاثرہ علاقہ اس بات پر منحصر ہے کہ کس اعصاب پر دباؤ ڈالا جا رہا ہے۔ [صفحہ ۲۷ پر تصویر] آپ کو اپنے پاؤں یا انگلیوں کو اٹھانے کے لئے جدوجہد کر سکتے ہیں، یا نوٹس ایک ٹانگ دوسرے سے کم مستحکم محسوس ہوتا ہے۔

اگر ڈسک آپ کی ریڑھ کی ہڈی کی بنیاد پر تمام اعصاب پر دباؤ ڈالتا ہے تو، علامات میں دونوں ٹانگوں میں بے حسی، آپ کے پچھلے راستے کے ارد گرد بے حسی، اور آپ کے مٹانے یا آنتوں کو کنٹرول کرنے میں دشواری شامل ہو سکتی ہے۔ یہ فوری طبی توجہ کی ضرورت ہے۔ اگر آپ اچانک اپنے مٹانے یا آنتوں پر قابو نہیں رکھ پاتے ہیں تو فوری طور پر طبی امداد حاصل کریں۔

تمام کمر اور ٹانگ کا درد ہرنیٹڈ ڈسک کی وجہ سے نہیں ہوتا ہے۔ آپ کا سرجن آپ کی علامات، آپ کا معائنہ، اور آپ کے اسکینز کو مل کر کسی بھی علاج کا مشورہ دینے سے پہلے کرے گا، کیونکہ اسکینز خود بھی کبھی یہ فیصلہ نہیں کرتے کہ سرجری کی ضرورت ہے یا نہیں۔

اصل میں کیا ہو رہا ہے

آپ کی کمر کی ہڈیوں کے درمیان ڈسکس نامی کسٹن ہوتے ہیں۔ ہر ڈسک میں ایک نرم، جیلی نما مرکز اور ایک سخت بیرونی انگولی ہوتی ہے۔ مرکز کے طور پر سوچو جھکا absorber اور بیرونی انگولی کے طور پر gasket اس کی جگہ میں رکھتا ہے۔ بیرونی حلقہ بہت سی پتلی تہوں سے بنا ہوا ہے، جو ٹانگیں تہوں کی طرح گھومتے ہیں، اور ہر تہ ایک مختلف سمت میں چلتی ہے۔ یہ ڈیزائن آپ کی ریڑھ کی ہڈی کو جھکنے اور مڑنے کی اجازت دیتا ہے جبکہ تلیا برقرار رہتا ہے۔

عمر اور لباس کے ساتھ، ڈسک پانی کھو دیتا ہے اور اس کا لچکدار مواد پتلا ہو جاتا ہے۔ جینز اس میں بھاری وزن اٹھانے یا سخت محنت سے زیادہ اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ اگر بیرونی حلقہ ٹوٹ جاتا ہے تو نرم مرکز اس کے ذریعے دھکیل سکتا ہے اور اس کے پاس سے گزرنے والے اعصاب پر دباؤ ڈال سکتا ہے۔ پھٹنا عام طور پر انگوٹھی کے پیچھے اور اطراف میں ہوتا ہے، جو بالکل اسی جگہ ہوتا ہے جہاں یہ اعصاب پیٹھتے ہیں۔ ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ یہ مرحلہ وار ہوتا ہے: بیرونی حلقے کے ساتھ ایک نالی جو ابھی بھی برقرار ہے، ایک ٹوٹا جہاں نرم مرکز دائیں طرف دھکیلتا ہے، یا ایک ڈھیلا ٹکڑا جو آزاد ہو جاتا ہے اور ریڑھ کی ہڈی کے نہر کے نیچے سفر کرتا ہے۔

یہ دباؤ آپ کی پڑھی ہوئی علامت کی وضاحت کرتا ہے۔ ہر اعصاب جلد کے ایک مقررہ علاقے اور پٹھوں کے ایک مقررہ گروپ کی خدمت کرتا ہے، لہذا جہاں آپ کو کچھ سمجھٹ، بے حسی یا کمزوری محسوس ہوتی ہے اس پر انحصار کرتا ہے کہ کون سا اعصاب دبا ہوا ہے۔ ڈسک کا مواد سوزش پیدا کرنے والے کیمیائی مادوں کو بھی جاری کرتا ہے جو اعصاب کو پریشان کرتے ہیں، یہی وجہ ہے کہ ٹائنگ میں درد جل سکتا ہے یا درد بھی ہو سکتا ہے یہاں تک کہ جہاں ڈسک کسی چیز کو چھو نہیں رہی ہے۔

ان میں سے زیادہ تر herniations کمر کے نچلے حصے میں ہوتی ہیں، آپ کی دم کی ہڈی کے بالکل اوپر دم ڈسکس میں، اور وہ 30 اور 50 سال کی عمر کے درمیان سب سے زیادہ عام ہیں۔ اچھی خبر یہ ہے کہ آپ کا جسم اکثر خود ہی اس سے نمٹتا ہے۔ کیمیائی مادے پیٹھ جاتے ہیں، اور باہر دھکیل دیا مواد وقت کے ساتھ واپس سکڑ کر سکتے ہیں۔ زیادہ تر لوگوں میں جو سرجری کے بغیر ٹھیک ہو جاتے ہیں، ہریشن خود بخود کم ہو جاتی ہے۔

ہم اس کے بارے میں کیا کر سکتے ہیں

میٹرپرائیویٹ ہسپتال راک ہیمپٹن کے ایک ریڑھ کی ہڈی 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 ذریعے 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 ایک تاریخ لیتے ہیں، آپ کا معائنہ کرتے ہیں، اور جہاں ان کی ضرورت ہوتی ہے اسکین کا بندوبست کرتے ہیں۔ اس کے بعد ہم اس کے بارے میں بات کرتے ہیں کہ ہر آپشن آپ کے لئے کیا کر سکتا ہے، اور اگلے مرحلے پر مل کر فیصلہ کرتے ہیں۔

اس حالت میں زیادہ تر لوگوں کو آپریشن کی ضرورت نہیں ہوتی۔ کمر کے درد کے لیے علاج حاصل کرنے والوں میں سے نصف سے زیادہ ایک ہفتے کے اندر اندر صحت یاب ہو جاتے ہیں، اور 90 فیصد 1 سے 3 ماہ کے اندر اندر صحت یاب ہو جاتے ہیں۔ ہم عام طور پر متحرک رہنے کے ساتھ شروع کرتے ہیں، آپ کے متقل کرنے اور اٹھانے کے طریقے کو ایڈجسٹ کرتے ہیں، اور فزیوتھراپی طاقت بنانے اور اعصاب پر دباؤ کو کم کرنے کے لئے این ایس ایس آئی ڈی جیسے سوزش کی روک تھام کی گولیاں درد کو کم کر سکتی ہیں جبکہ آپ کا جسم ڈسک سے نمٹتا ہے۔ ہمارا مقصد کم سے کم طاقتور درد کش ادویات استعمال کرنا ہے۔ اگر آپ کے علامات 6 سے 12 ہفتوں کے بعد حل نہیں ہوتے ہیں، تو ہم آپ کے ساتھ منصوبہ پر نظر ثانی کرتے ہیں۔

اگر گولیاں اور فزیوتھراپی کافی نہیں ہیں، تو متاثرہ اعصاب کے قریب سیٹرائڈ کا انجکشن مدد کر سکتا ہے۔ یہ اعصابی جڑ کے ارد گرد سوزش کو کم کر کے کام کرتا ہے۔ اس سے قلیل مدتی ریلیف مل سکتا ہے، اکثر تقریباً 1 مہینے کے لئے، اگرچہ یہ مسئلہ کے طویل مدتی کورس کو تبدیل نہیں کرتا۔ پہلی انجکشن کے مقابلے میں ایک بار پھر انجکشن لگانے سے مدد کرنے کا امکان کم ہے۔ ہم ان انجکشنوں کا استعمال اعتدال سے کرتے ہیں، فزیوتھراپی کے ساتھ اس کی بجائے۔

سرجری اس صورت میں ضروری ہے جب اوپر بیان کردہ علاج کے باوجود درد کم نہ ہو، یا جب کمزوری ہو یا اعصاب کے دیگر مسائل بڑھ جائیں۔ اکیلے اسکین بھی بھی اس کا فیصلہ نہیں کرتے۔ عام آپریشن ایک ڈسکیٹومی ہے، جہاں اعصاب پر دباؤ ڈسک کا ٹکڑا ایک چھوٹا سا کٹ کے ذریعے ہٹا دیا جاتا ہے۔ پہلے غیر جراحی علاج کے لئے چند ہفتوں کا انتظار کرنا سرجری کے کام کرنے کے امکانات کو کم نہیں کرتا ہے۔ کسی بھی فیصلے سے پہلے ہم آپ کے ساتھ فوائد اور خطرات کے بارے میں بات کریں گے، اور آپ کو اس بات چیت میں خاندان کے کسی رکن یا دوست کو لانے کا خیر مقدم کیا جاتا ہے۔

کیا توقع کریں

زیادہ تر لوگوں کے لیے یہ حالت وقت کے ساتھ حل ہو جاتی ہے۔ آپ کا جسم باہر نکالی گئی ڈسک مواد کو خود ہی سکڑ سکتا ہے، اور زیادہ تر لوگوں میں جو سرجری کے بغیر سنبھال لیتے ہیں، ایسا ہوتا ہے۔ بہت سے herniations بمشکل چار سے آٹھ سال کے دوران تبدیل۔ کچھ لوگوں کو ابھی بھی کمر میں درد ہوتا ہے جو اس عرصے کے دوران آتا اور جاتا ہے، لیکن یہ اکثر قابو میں رہتا ہے۔

اگر آپ کو سرجری کی ضرورت ہے تو، یہ عام طور پر 6 سے 12 ہفتوں تک انتظار کر سکتا ہے جبکہ آپ سب سے پہلے سادہ علاج کی کوشش کرتے ہیں۔ انتظار کرنا آپریشن کے کامیاب ہونے کے امکانات کو کم نہیں کرتا۔ سرجری سے اہم فوائد ابتدائی طور پر، پہلے سال میں آتے ہیں، اور وقت کے ساتھ ساتھ جراحی اور غیر جراحی کی دیکھ بھال کے درمیان فرق کم ہوتا ہے۔ ڈسک سرجری کے اچھے نتائج 46 فیصد سے لے کر 97 فیصد تک ہوتے ہیں۔ اور اس کا زیادہ انحصار آپریشن کے لیے صحیح مریض کے انتخاب پر ہوتا ہے نہ کہ خود اس تکنیک کی تفصیلات پر۔

سرجری ہر بیماری کا علاج نہیں ہے سب سے عام خرابی ایک ہی جگہ پر ایک نیا herniation ہے، جو 3% سے 7% مریضوں میں ہوتا ہے۔ تقریباً 7 فیصد لوگوں کو پہلے آپریشن کے پانچ سال کے اندر ایک اور ڈسک آپریشن کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر آپ کے ساتھ ایسا ہوتا ہے تو آپ کسی ایسے شخص سے بدتر حالت میں نہیں ہیں جس کا پہلا آپریشن ہو رہا ہے۔ دوبارہ سرجری سے بھی مدد مل سکتی ہے، لیکن اطمینان بخش نتائج کا امکان ہر بار کم ہوتا ہے، اور پیچیدگیاں پہلی بار کے مقابلے میں تین سے پانچ گنا زیادہ ہوتی ہیں۔

کچھ خطرات کسی بھی ڈسک سرجری کے ساتھ آتے ہیں۔ ان میں انفیکشن، ریڑھ کی ہڈی کے ارد گرد جھلی میں پھٹنا، اعصابی چوٹ، اور نایاب مسائل جیسے پھیپھڑوں میں خون کا جمنا یا مثانے اور آنتوں کے کام کو کنٹرول کرنے والے اعصاب پر دباؤ شامل ہیں۔ آپ کا سرجن کوئی بھی فیصلہ کرنے سے پہلے ان میں سے ہر ایک پر آپ کے ساتھ بات چیت کرے گا۔

حقیقت پسندانہ تصویر یہ ہے: زیادہ تر لوگوں کی حالت بہتر ہوتی ہے، چاہے وہ سرجری کروائیں یا نہ کریں۔ فعال رہنا، مضبوط درد کش ادویات کو کم سے کم رکھنا، اور اپنے جسم کو کافی وقت دینا سبھی مدد کرتے ہیں۔ اگر درد یا کمزوری اس کے باوجود بڑھتی رہتی ہے تو، سرجری ایک اچھا آپشن رہتا ہے۔

کسی سے کب ملنا ہے

ہیرنٹ ڈسک سے زیادہ تر کمر اور ٹانگ کا درد وقت، آرام اور سادہ علاج کے ساتھ ختم ہو جاتا ہے۔ لیکن کچھ علامات کا مطلب ہے کہ آپ کو جلد از جلد دیکھا جانا چاہئے۔

اگر آپ اچانک اپنے مثانے یا آنتوں پر قابو نہیں رکھ پاتے ہیں یا اگر آپ کے پچھلے حصے کے ارد گرد یا دونوں ٹانگوں میں بے حسی پیدا ہو جاتی ہے تو فوری طور پر ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ میں جائیں۔ یہ آپ کی ریڑھ کی ہڈی کی بنیاد پر تمام اعصاب پر دباؤ کی علامات ہو سکتی ہیں، اور اس کی اسی دن تشخیص کی ضرورت ہے۔

اگر آپ کے پاؤں میں درد شدید ہے، بڑھتا جا رہا ہے، یا آپ کو سونے یا کام کرنے سے روکتا ہے تو اپنے ڈاکٹر سے ملیں۔ اگر 6 سے 12 ہفتوں کے سادہ علاج کے بعد بھی درد کم نہیں ہوا ہے یا اگر آپ کو نئی کمزوری محسوس ہوتی ہے، جیسے کہ آپ کے پاؤں یا انگلیوں کو اٹھانے میں دشواری، یا ایک ٹانگ دوسرے سے کم سخت محسوس ہوتی ہے تو ماہر سے جائزہ لیں۔

اگر آپ پہلے ہی ڈسک کی سرجری کروا چکے ہیں اور اسی طرح کے درد کی واپسی ہوتی ہے تو، اپنے ڈاکٹر سے دوبارہ ملیں۔ درد جو آپریشن کے بعد واپس آتا ہے اس کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ ڈسک اسی جگہ پر پھر سے herniated ہے۔