

کمر کی ریڑھ کی ہڈی کی تنگی

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

Lumbar spinal stenosis آپ کی کمر کی کمر میں خالی جگہوں کا ایک تنگ ہونا ہے۔ یہ تنگ ہونا آپ کی ٹانگوں کے نیچے سے گزرنے والے اعصاب پر دباؤ ڈالتا ہے۔ علامات عام طور پر اچانک آنے کی بجائے مہینوں یا سالوں میں آہستہ آہستہ بڑھتی ہیں۔

عام نمونہ کو نیوروجینک کلاڈیکیشن کہا جاتا ہے۔ اس کا مطلب ہے ٹانگ میں درد، بے حسی یا کمزوری جو چلنے یا کھڑے ہونے پر شروع ہوتی ہے اور بیٹھنے یا آگے جھکنے پر کم ہوتی ہے۔ ریلیف 20 منٹ تک آرام کر سکتا ہے۔ بہت سے لوگ محسوس کرتے ہیں کہ وہ فلیٹ گراؤنڈ کے مقابلے میں زیادہ اونچائی پر چل سکتے ہیں، کیونکہ ڈھلوان میں جھکنے سے اعصاب پر دباؤ کم ہوتا ہے۔ اسی وجہ سے چند روزمرہ کے کام کی وضاحت کرتا ہے۔ سائیکل چلانا اکثر چلنے سے آسان ہوتا ہے، کیونکہ آپ آگے جھک جاتے ہیں۔ اسی طرح ایک شاپنگ ٹرالی کو دھکا دینا، جو آپ کی ریڑھ کی ہڈی کو اسی جھکی ہوئی پوزیشن میں رکھتا ہے۔

اس اور ٹانگوں میں ناقص گردش کے درمیان فرق جاننے کے قابل ہے، جو اسی طرح محسوس ہو سکتا ہے۔ گردش کے مسائل عام طور پر اوپری پچھڑے میں درد کا سبب بنتے ہیں، تقریباً 5 منٹ کھڑے رہنے کے بعد آسانی ہوتی ہے، اور پہاڑی پر چڑھنے یا اسٹیشنری موٹر سائیکل پر چلنے سے بدتر ہو جاتی ہے۔ سٹینوسس کا درد اس کے برعکس ہوتا ہے: جب آپ آگے جھک جاتے ہیں یا بیٹھتے ہیں تو اس میں بہتری آتی ہے۔

روزانہ، حد عام طور پر پیدل فاصلے ہے۔ آپ اپنے آپ کو بیچ میں اسٹاپ پر روک سکتے ہیں، دکانوں میں بیٹھنے کی ضرورت ہے، یا اپنے دن کی منصوبہ بندی کرتے ہیں جہاں آپ آرام کر سکتے ہیں۔ ایک جگہ پر کھڑے ہونا، جیسے قطار میں انتظار کرنا، چلنے سے زیادہ مشکل ہو سکتا ہے۔ سرگرمی کے بعد یا آپ کے پاؤں پر طویل عرصے کے بعد علامات بدتر ہو سکتے ہیں۔

کچھ لوگوں کو کمر کی کمر میں درد بھی ہوتا ہے، اور درد اور رکاوٹ آپ کو جذباتی طور پر ختم کر سکتی ہے، خاص طور پر خواتین کے لیے جو مسلسل درد کے ساتھ رہتی ہیں۔

ایک اور بات جو جاننا ضروری ہے: آپ کی عمر کے بہت سے لوگوں میں بغیر کسی علامات کے اسکیلین پر نظر آنے والی کمزوری ہوتی ہے۔ 60 سال سے زائد عمر کے 20 فیصد سے زیادہ لوگوں میں ایسم آر آئی پر بغیر کچھ محسوس کیے سٹینوسس کی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔ اس طرح اسکیلین کی تصویر اور آپ کا اصل احساس ہمیشہ مماثل نہیں ہوتا، اور آپ کی علامات ہی علاج کی رہنمائی کرتی ہیں۔

اصل میں کیا ہو رہا ہے

آپ کی ریڑھ کی ہڈی میں ایک سرنگ ہے جو اس کے وسط سے گزرتی ہے، اور اعصاب جو آپ کی ٹانگوں تک جاتے ہیں اس سے گزرتے ہیں۔ سٹینوسس میں، یہ سرنگ آہستہ آہستہ ایک ہی وقت میں کئی سمتوں سے بھری پڑتی ہے۔

مسئلہ عام طور پر ڈسکس کے ساتھ شروع ہوتا ہے، آپ کی ریڑھ کی ہڈیوں کے درمیان تکیا جو جھٹکا absorbers کی طرح تھوڑا سا کام کرتے ہیں۔ جیسا کہ وہ ختم ہو جاتے ہیں، وہ اونچائی کھو دیتے ہیں، اور یہ تبدیل کرتا ہے کہ کس طرح چھوٹے جوڑوں ان کے پیچھے بوجھ لے جاتے ہیں۔ اس کے بعد یہ جوڑ اور قہقی ربطات موٹے اور سخت ہو جاتے ہیں، اور سرنگ کے پیچھے حصے میں جو ربط ہونا چاہیے وہ نرم اور لچکدار رہتا ہے، عمر کے ساتھ کم لچکدار ہو جاتا ہے۔ یہ تمام اضافی ٹشو اعصاب کی جگہ لے لیتا ہے۔ اعصاب کی تنگی اتنی آہستہ آہستہ ہوتی ہے کہ اعصاب عام طور پر اس کے مطابق ہو جاتے ہیں، یہی وجہ ہے کہ بہت سے لوگوں کو اعصاب کی علامات بہت لمبی ہوتی ہیں یہاں تک کہ جب تبدیلی اچھی طرح سے ترقی یافتہ ہو۔

یہ مجموعہ سب سے زیادہ عام طور پر ریڑھ کی ہڈی کے دو سب سے کم چلنے والے حصوں، L3-L4 اور L4-L5 میں ہوتا ہے۔ کچھ لوگ دوسروں کے مقابلے میں ایک تنگ سرنگ کے ساتھ بھی پیدا ہوتے ہیں، اور ریڑھ کی ہڈی کی سوزش اور آنسو جوڑوں کی بیماری مجموعی طور پر سب سے عام وجہ ہے۔

آپ کی ریڑھ کی ہڈی کی پوزیشن اس بات کو تبدیل کرتی ہے کہ اعصاب کو کتنی جگہ ملتی ہے۔ جب آپ پیچھے کی طرف جھکتے ہیں تو، سرنگ مزید تنگ ہوتی ہے اور مولی رباط اس میں جھک جاتی ہے۔ جب آپ آگے جھکتے ہیں تو سرنگ دوبارہ کھل جاتی ہے۔ [صفحہ ۲۱ پر تصویر]

تنگ سرنگ کے اندر دباؤ اور جلن، اعصاب کو خون کی فراہمی میں کمی کے ساتھ، جو آپ محسوس کرتے ہیں وہ ٹانگ کے درد اور بھاری پن کا سبب بنتا ہے۔ جہاں اعصاب ایک سائینڈ چینل کے ذریعے ریڑھ کی ہڈی کو چھوڑتا ہے، اعصاب کے اندر سوجن خود درد میں اضافہ کر سکتا ہے۔

اکیلے چھوڑ دیا جاتا ہے، نقطہ نظر اکثر نیچے کی بجائے مستحکم ہے۔ 30 سے 50 فیصد لوگوں میں علامات میں بہتری آتی ہے اور تقریباً 15 فیصد میں وقت کے ساتھ ساتھ خراب ہوتی جاتی ہے۔

ہم اس کے بارے میں کیا کر سکتے ہیں

میڈیٹیشن، ہسپتال راک ہیپیٹن 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 فیزیوتھراپسٹ نے آپ کو ہمارے پاس آنے کی تجویز دی ہے تو، آپ کو میڈیکل فیزیوتھراپی کے اہل ہونے کے ل your اپنے جی پی سے ریفریل کی ضرورت ہوگی۔ ہم آپ کی تاریخ کا جائزہ لیتے ہیں، آپ کا معائنہ کرتے ہیں، اور امیجنگ کا بندوبست کرتے ہیں جہاں اس کی ضرورت ہوتی ہے اس سے پہلے کہ آگے کیا ہوتا ہے اس کے بارے میں بات کریں۔

زیادہ تر لوگوں کے لئے، ہم غیر جراحی کی دیکھ بھال کے ساتھ شروع کرتے ہیں۔ آرام سے مدد ملتی ہے، لیکن صرف 2 دن تک۔ اینٹی سوزش والی دوا یا پیراسیٹامول سے درد میں کمی واقع ہو سکتی ہے۔ ٹرنک کو مستحکم کرنے والا ایک ورزش پروگرام، جس طرح کی آپ کی ریڑھ کی ہڈی کی حملت کرنے والے پٹھوں کو مضبوط کرتا ہے، اچھی عمومی فٹنس کے ساتھ مل کر ہر قدامت پسند نگہداشت کا بنیادی حصہ ہے۔ منظم ورزش اور ورزش تھراپی سے آپ کا روزمرہ کا احساس بہتر ہو سکتا ہے۔ فیزیوتھراپی اور ورزش کچھ لوگوں میں چلنے سے متعلق ٹانگ کی علامات کو کنٹرول کرنے میں مدد دے سکتی ہے۔ ہم عام طور پر ہر ایک منصفانہ مقدمے کی سماعت دینے کا مشورہ دیتے ہیں، کیونکہ سرجری سے پہلے انتظار کرنا سرجری کو کسی بھی کم اچھی طرح سے کام کرنے کے لئے نہیں دکھایا گیا ہے۔ ٹریکشن کا یہاں کوئی ثابت فائدہ نہیں ہے، اس لیے ہم اس پر بھروسہ نہیں کرتے۔

ادویات کی مدد سے فلیئر اپس میں مدد مل سکتی ہے، حالانکہ نشیات کے علاج سے طویل مدتی فائدہ محدود ہے۔ اعصاب کے ارد گرد کی جگہ میں کورٹیسون انجکشن محدود وقت کے لئے ٹانگ کے درد کو دور کر سکتے ہیں، لیکن وہ آپ کے روزانہ کی کارکردگی کو تبدیل نہیں کرتے ہیں، اور کوئی مطالعہ نہیں دکھایا گیا ہے کہ وہ طویل مدتی میں کام کرتے ہیں اس جگہ میں بیہوش کرنے والے انجکشن میں کورٹیسون شامل کرنے سے اکیلے بیہوش کرنے والی دوا کے مقابلے میں 12 ماہ کے بعد درد یا فٹنیشن میں بہتری نہیں آتی۔

سرجری اس وقت ضروری ہوتی ہے جب علاج کے باوجود درد بڑھتا رہے، یا جب کمزوری بڑھتی جائے یا آنتوں اور مثانے پر قابو پانے میں دشواری ہو۔ بنیادی آپریشن ڈسکریٹیشن ہے، جس کا مطلب ہے کہ اعصاب کو زیادہ جگہ دینے کے لئے ہڈی اور مولی ٹشو کو ہٹانا۔ کچھ لوگوں کو فیوژن کی بھی ضرورت ہوتی ہے، جہاں ریڑھ کی ہڈی کو مستحکم کیا جاتا ہے اگر بہت زیادہ ہڈی کو ہٹانا پڑتا ہے یا اگر پہلے سے ہی ایک

سلائڈ، وکر، یا عدم استحکام موجود ہے۔ اسکیلز خود آپریشن کرنے کی کوئی وجہ نہیں ہیں۔ آپ کی علامات اور آپ کی زندگی کتنی محدود ہے اس کی اہمیت ہے۔ ہم آپ کے ساتھ آپشنز کے ذریعے بات کریں گے اور مل کر فیصلہ کریں گے کہ آپ کی ریڑھ کی ہڈی اور آپ کے مقاصد کے مطابق کیا ہے۔

کیا توقع کریں

زیادہ تر لوگوں کے لئے، ریڑھ کی ہڈی کے stenosis آپریشن کے بغیر اچھی طرح سے منظم کیا جاتا ہے۔ زیادہ تر لوگوں کے لئے غیر جراحی کی دیکھ بھال کا ابتدائی کورس تجویز کیا جاتا ہے، اور زیادہ تر افراد کے لئے سرجری میں تاخیر سے کم خطرہ ہوتا ہے۔ قدامت پسند علاج علامات کو قابو میں رکھ سکتا ہے یا ان کے خراب ہونے سے روک سکتا ہے۔ اگر آپ سرجری کے خلاف فیصلہ کرتے ہیں، تو آپ توقع کر سکتے ہیں کہ آپ کی علامات غائب ہونے کے بجائے برقرار رہیں گی۔

اگر آپ سرجری کے ساتھ آگے بڑھتے ہیں تو، امکانات عام طور پر ڈرامائی ہونے کے بجائے مستحکم ہوتے ہیں۔ اعتدال پسند سٹینوسس والے افراد جنہوں نے ڈیکمپریشن سرجری کی تھی ان میں بغیر سرجری کے علاج کیے جانے والوں کے مقابلے میں کم درد اور معذوری تھی۔ یہ فائدہ 80 سال یا اس سے زیادہ عمر کے افراد کے لئے بھی ہے۔ سرجیکل علاج طویل مدتی میں قدر فراہم کرتا ہے، اور درمیانی مدت کے فالو اپ میں درد اور فنکشن میں پائیدار بہتری کے ساتھ ڈیکمپریشن کے ساتھ مل کر فیوژن۔ ڈیکمپریشن میں فیوژن کو شامل کرنے سے صرف اسٹینوسس والے افراد کے لئے 2 سال میں نتائج میں بہتری نہیں آتی، لہذا فیوژن مخصوص حالات کے لئے محفوظ ہے۔

شفایابی ایک سیدھی لکیر نہیں ہے، اور نتائج لوگوں کے درمیان مختلف ہوتے ہیں۔ کچھ چیزیں بہتر نتائج کے خلاف کام کرتی ہیں سرجری سے پہلے طویل عرصے سے ٹانگوں کی بے حسی 2 سال میں خراب نتائج سے منسلک ہے۔ شدید تنگی کے ساتھ لوگ بلکہ یا اعتدال پسند تنگی کے ساتھ ان لوگوں کے مقابلے میں زیادہ خراب ہیں۔ آپ کی ریڑھ کی ہڈی پر جتنی زیادہ آپریشن ہو چکے ہیں، اتنا ہی خراب نتیجہ متوقع ہوتا ہے۔ آپ کے ساتھ رہنے والی دیگر صحت کی حالتوں سے آپریشن کے بعد پیچیدگیوں کا امکان بھی بڑھ جاتا ہے۔

خود سرجری میں کچھ خطرات ہوتے ہیں جن کے بارے میں جاننا ضروری ہے۔ اکیلے ڈیکمپریشن کبھی کبھی نئے ریڑھ کی ہڈی کی اختراقی یا عدم استحکام کا باعث بن سکتا ہے۔ انضمام جو سینے تک پھیلا ہوا ہے، ریڑھ کی ہڈی کی بنیاد پر ہڈی، زیادہ وقت لیتا ہے، زیادہ پیچیدگی کی شرح، زیادہ نظر ثانی کی شرح، اور انضمام کے شفاء ہونے کا زیادہ امکان رکھتا ہے۔ کچھ لوگوں کو دیر سے شروع ہونے والی کمزوریاں یا ٹانگ کا درد سالوں بعد ہوتا ہے اور انہیں مزید سرجری کی ضرورت ہوتی ہے۔ کسی بھی فیصلے سے پہلے آپ کا سرجن آپ کے ساتھ ان خطرات کے بارے میں بات کرے گا۔

اگر آپ کو ہب یا گھٹنے کی گٹھائی بھی ہے اور آپ کو ہب یا گھٹنے کی تبدیلی کا سامنا کرنا پڑتا ہے تو، اسٹینوسس اس بات کو تبدیل نہیں کرتا ہے کہ نیا مشترکہ کس طرح رکھتا ہے، اگرچہ آپ کی تقریب اور اطمینان کسی شخص کے بغیر اسٹینوسس کے مقابلے میں تھوڑا کم ہو سکتا ہے۔

کسی سے کب ملنا ہے

اگر آپ کے پاؤں میں درد، بے حسی یا کمزوری آتی رہتی ہے تو اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں جب آپ چلتے یا کھڑے ہوتے ہیں، اور جب آپ بیٹھتے یا آگے بچھلتے ہیں تو کم ہو جاتے ہیں۔ اگر یہ علامات آپ کی پیدل چلنے کی فاصلے یا آپ کی روزمرہ کی زندگی کو محدود کر رہی ہیں، یا اگر وہ آرام، ورزش اور درد سے نجات کے باوجود خراب ہوتی رہتی ہیں تو ماہر سے معائنہ طلب کریں۔ اگر آپ کی ٹانگوں یا پاؤں میں نئی کمزوری یا آنتوں یا مثانے پر قابو پانے میں نئی مشکلات پیدا ہو جائیں تو فوری طور پر ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ میں جائیں، کیونکہ ان کی فوری تشخیص کی ضرورت ہے۔ اگر درد شدید اور مستقل ہو جاتا ہے، یا اگر آپ کی ٹانگوں میں بے حسی تیزی سے پھیل جاتی ہے تو فوری طور پر مدد طلب کریں۔ اپنے علامات کی ایک فہرست اور جو انہیں بہتر یا بدتر کرتا ہے اس کی ایک فہرست لے کر آئیں، کیونکہ یہ نمونہ اکثر تشخیص کے لئے سب سے مفید اشارہ ہوتا ہے۔