

سشیٹا کا

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

سکھینا ایک ایسا درد ہے جو آپ کی کمر سے لے کر ایک ٹانگ تک پھیلتا ہے۔ یہ عام طور پر ایک ٹانگ کو متاثر کرتا ہے، اگرچہ بعض اوقات دونوں ٹانگوں میں درد ہوتا ہے، ایک دوسرے سے زیادہ تکلیف دہ ہوتا ہے۔ شاذ و نادر ہی، درد ایک ٹانگ سے دوسری ٹانگ میں تبدیل ہو سکتا ہے۔ کمر کے چلے حصے میں درد پیروں کے درد کے بغیر صرف کمر کا درد معمول کا نمونہ ہے، اور کمر کے درد کے بغیر پیروں کا درد غیر معمولی ہے۔ کمر میں درد اکثر جھکنے یا اٹھانے کے بعد شروع ہوتا ہے۔ جب آپ اپنی پیٹھ استعمال کرتے ہیں تو یہ زیادہ خراب ہوتا ہے، مثال کے طور پر خریداری اٹھانا، کم کرسی سے نکلنا یا غسل خانے میں جھکنا۔ آرام کرنا کم از کم جزوی طور پر اسے آسان بناتا ہے۔ درد کے پہلے دورے کے دوران، یہ عام طور پر مستقل رہنے کے بجائے آتا اور جاتا ہے۔

ٹانگ کا درد تیز یا جلنے والا ہو سکتا ہے اور گھٹنے سے نیچے تک پہنچ سکتا ہے۔ آپ کو اپنے پاؤں میں پنوں اور انجکشن یا numbness محسوس ہو سکتا ہے۔ پاؤں کا درد کتنا شدید محسوس ہوتا ہے یہ نہیں بتاتا کہ اعصاب پر کتنا دباؤ پڑ رہا ہے۔ کچھ لوگوں کو یہ دردت کو یا جب وہ پہلی بار اٹھتے ہیں تو محسوس ہوتا ہے۔ روزمرہ کے کام جو جھکنے، لمبے عرصے تک بیٹھنے یا بوجھ اٹھانے کی ضرورت ہوتی ہیں ان کا انتظام کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔

اگر یہ آپ کے اپنے تجربے کی طرح لگتا ہے تو، یہ لکھنے کے قابل ہے کہ درد کب شروع ہوا، کیا اسے بہتر یا بدتر کرتا ہے، اور آپ کی ٹانگ کے کون سے حصے متاثر ہیں۔ یہ نوٹ اپنی ملاقات میں لے آئیں۔ وہ آپ کے سرجن کو یہ معلوم کرنے میں مدد کرتے ہیں کہ آیا آپ کی ٹانگ میں اعصاب درد کا سبب ہیں، کیونکہ کئی دیگر حالات اسی طرح کے علامات کا سبب بن سکتے ہیں۔

اصل میں کیا ہو رہا ہے

آپ کی ریڑھ کی ہڈی ہڈیوں کا ڈھیر ہے جس میں ہر جوڑے کے درمیان ایک کشن ہے۔ کشن کو ڈسک کہتے ہیں۔ اس کو جمی ڈونٹ کے طور پر سوچیں: ایک نرم، جیلی نما مرکز ایک سخت بیرونی حلقے میں لپیٹا ہوا ہے۔ ڈسک ایک جھٹکا absorber کی طرح کام کرتا ہے، روزمرہ کی زندگی کے بوجھ absorbing اور آپ کی پیٹھ موڑنے کی اجازت دیتا ہے۔

اس وقت ہوتا ہے جب ڈسک کا نرم مرکز بیرونی حلقے سے باہر نکل کر اعصاب پر دباؤ ڈالتا ہے۔ اعصاب جو آپ کی ٹانگوں سے نیچے چلتے ہیں آپ کی کمر میں ریڑھ کی ہڈی کو چھوڑتے ہیں، لہذا وہاں ایک نالی ان میں سے ایک کو پریشان کر سکتی ہے۔ اعصاب بھی پھول جاتے ہیں جہاں یہ دبا ہوا ہے۔ یہ سوجن اس بات سے منسلک ہے کہ sciatica کتنا برا محسوس ہوتا ہے۔

یہ آپ کی ابھی پڑھی ہوئی علامات کی وضاحت کرتا ہے۔ کمر میں درد کی وجہ خود دباؤ والی ڈسک ہے۔ ٹانگ میں درد، انجکشن اور انجکشن یا numbness مستقل اعصاب سے آتے ہیں، اور یہ اعصاب پر دباؤ کا فیصلہ کرتا ہے کہ آپ کی ٹانگ کے کون سے حصے متاثر ہوتے ہیں، آرام

کرنے سے مدد ملتی ہے کیونکہ اعصاب کے ارد گرد سوجن کم ہو جاتی ہے۔ بلج کتنا بڑا ہے اس سے میل نہیں کھاتا کہ آپ کی ٹانگ کو کتنا درد ہوتا ہے، یہی وجہ ہے کہ ایک چھوٹی سی نظر آنے والی مسئلہ اب بھی شدید درد کا سبب بن سکتی ہے۔

زیادہ تر لوگوں کے لئے یہ وقت اور سادہ دیکھ بھال کے ساتھ حل ہو جاتا ہے۔ اگر درد 4 سے 12 ماہ تک رہتا ہے تو، اعصاب پر دباؤ ڈالنے والی ڈسک کے حصے کو ہٹانے کے لئے سرجری اکیلے غیر جراحی کے علاج سے زیادہ درد کو کم کر سکتی ہے۔ ایک اعصابی جڑ انجکشن، جہاں منشیات جلن اعصاب کے قریب رکھا جاتا ہے، بھی مدد کر سکتے ہیں جب sciatica واپس آتا رہتا ہے یا اس کی وجہ کا تعین کرنے کے لئے مشکل ہے جب۔

ہم اس کے بارے میں کیا کر سکتے ہیں

میٹرپرائیویٹ ہسپتال راک ہیملٹن 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 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 اگر ضرورت ہو تو امیجنگ کا بندوبست کرتے ہیں۔ ایم آر آئی اسکین عام طور پر sciatic درد کے لئے انتخاب ہے، کیونکہ یہ واضح طور پر ڈسکس، اعصاب اور اعصاب کے سوراخ کو ظاہر کرتا ہے۔ پھر ہم آپ کے ساتھ علاج کے اختیارات پر کام کرتے ہیں، سب سے پہلے سے شروع کرتے ہیں۔

زیادہ تر sciatica سرجری کے بغیر حل۔ آپ کا ڈاکٹر آپ کو بتا سکتا ہے کہ کیا ہو رہا ہے، آپ کی درد کی دوائیوں کا جائزہ لے سکتا ہے اور آپ کو متحرک رہنے اور کام جاری رکھنے کی ترغیب دے سکتا ہے۔ فزیوتھیراپی اس دیکھ بھال کا ایک بنیادی حصہ ہے۔ یہ تربیت کو پھیلنے، مضبوط کرنے اور کنڈیشننگ کی مشقوں کے ساتھ جوڑتا ہے، اور اس کا مقصد آپ کو حرکت میں رکھنا ہے جبکہ اعصاب آرام کرتے ہیں۔ ایک عام کورس پہلے 3 مہینوں میں 9 سیشن تک کی اجازت دیتا ہے، چوتھے، پانچویں اور چھٹے مہینے میں تین اضافی بوسٹر سیشن کے ساتھ۔ چھ لوگ فزیوتھیراپی کے ساتھ ساتھ غیر جراحی ریڑھ کی ہڈی کے دباؤ کو بھی آزماتے ہیں۔ یہ پہلے سے ریڑھ کی ہڈی کو چھپکتا ہے، اور یہ 4 ہفتوں کے علاج کے بعد کم درد اور ڈسک کی اونچائی میں اضافہ کے ساتھ منسلک کیا گیا ہے۔

ادویات آپ کو فعال رہنے میں مدد کر سکتی ہیں جبکہ آپ کا جسم شفا یاب ہوتا ہے۔ آپ کا جی پی آپ کی درد کی دوائیوں کا جائزہ لے سکتا ہے اور ان کو ایڈجسٹ کر سکتا ہے، بشمول ایسٹریسوزس والے ادویات، تاکہ آپ آرام سے حرکت کر سکیں۔ انجکشن بھی بھی sciatica کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ ایک اعصابی جڑ انجکشن جلن اعصاب کے قریب ادویات رکھتا ہے، اور یہ اس وقت مدد کر سکتا ہے جب sciatica واپس آتا رہتا ہے یا جب اس کی وجہ کا تعین کرنا مشکل ہے۔ ایک پلیٹیلیٹ سے مالا مال پلازما کا لیمیٹورل انجکشن، جو آپ کے اپنے خون سے تیار کردہ تیاری کا استعمال کرتا ہے، ایک سطح کی ڈسک کے مسئلے کے لئے ایک آپشن ہے۔ پہلے چند ہفتوں میں ریڑھ کی ہڈی کے ارد گرد کی جگہ میں کوریٹسون انجکشن ایک اور اختیار ہے۔

جب غیر جراحی کی دیکھ بھال کافی ریلیف نہیں دی ہے تو سرجری پر غور کیا جاتا ہے۔ ہم درد کی تلاش کرتے ہیں جو دباؤ والے اعصاب سے آتا ہے، جو مستقل ہے یا بار بار آتا رہتا ہے، جو آپ کی روزمرہ کی زندگی کو محدود کرتا ہے، اور جو اعصابی خرابی کی علامات کے ساتھ آتا ہے جیسے بے حسی یا کمزوری۔ ایک اعصاب پر دباؤ ڈالنے والی ڈسک کے لئے، آپریشن ڈسک کے اس حصے کو ہٹا دیتا ہے جو اسے دبا رہا ہے۔ ریڑھ کی ہڈی میں پھنس جانے یا ریڑھ کی ہڈی کے پھسل جلنے کی صورت میں، سرجری میں اعصاب کو آزاد کرنا اور بعض صورتوں میں دو ہڈیوں کو ایک ساتھ جوڑنا شامل ہوتا ہے تاکہ ریڑھ کی ہڈی صحیح شکل میں ہو۔ ہم بات کریں گے کہ کیا آپریشن آپ کے مطابق ہے اور مل کر فیصلہ کریں گے۔

کیا توقع کریں

زیادہ تر لوگوں کے لئے، sciatica وقت اور سادہ دیکھ بھال کے ساتھ حل۔ درد اکثر مستقل رہنے کے بجائے ابتدائی ہفتوں میں آتا ہے اور جاتا ہے۔ اس کی لمبائی ایک شخص سے دوسرے شخص میں بہت مختلف ہوتی ہے، اور یہاں تک کہ ماہرین کو بھی کسی ایک شخص کے لئے ایک عین مطابق ٹائم لائن کی پیش گوئی کرنا مشکل لگتا ہے۔

اگر درد 4 سے 12 ماہ تک رہتا ہے تو، اعصاب پر دباؤ ڈالنے والی ڈسک کے حصے کو ہٹانے کے لئے سرجری اکیلے غیر جراحی کے علاج سے زیادہ درد کو کم کر سکتی ہے۔ سرجری بھی مدد کر سکتی ہے جب sciatica طویل عرصے تک رہتا ہے اور دوسرے علاج نے کام نہیں کیا ہے۔ ڈسک کے مسئلے کے لئے سرجری کے بعد، زیادہ تر لوگ ایک حقیقی بہتری کی رپورٹ کرتے ہیں۔ مریضوں کے ایک گروپ میں 82 فیصد کو بعد میں ٹانگوں میں درد نہیں ہوا اور 13 فیصد کو صرف کبھی کبھار درد ہوا۔ تاہم، ہر کسی کو مکمل طور پر شفا نہیں ملتی ہے، اور بہت کم لوگوں کو پہلے آپریشن کے پانچ سال کے اندر اسی ڈسک پر ایک اور آپریشن کی ضرورت ہوتی ہے۔

علاج کے بغیر، باہ کے لئے پہلے سے ہی چلا گیا ہے کہ sciatica کے بجائے خود کی طرف سے غائب ہونے کی بجائے برقرار رہتا ہے۔ عام طور پر نوجوان لوگوں کے لئے امکانات بہتر ہیں۔ نوجوانوں اور نوجوان بالغوں میں، تقریباً all تمام ڈسک کے مسائل غیر جراحی کی دیکھ بھال سے ٹھیک ہو جاتے ہیں، اور اس عمر کے گروپ میں سرجری بھی فلیل اور طویل مدتی میں بہتری کا باعث بنتی ہے۔

[صفحہ ۱۲ پر تصویر] آپ کو توقع ہے کہ ٹانگ کا درد پہلے کم ہو جائے گا، حالانکہ کچھ درد یا کبھی کبھار ٹنگنگ جاری رہ سکتی ہے۔ فعال رہنا اور اپنے معمول کے معمولات پر قائم رہنا جب تک آپ کر سکتے ہیں اس وقت مدد ملتی ہے جب اعصاب آرام کرتے ہیں۔ اگر آپ کا درد اچانک بہت زیادہ ہو جاتا ہے یا شدید ہو جاتا ہے اور کم نہیں ہوتا ہے، تو یہ فوری طور پر چیک کرنے کے قابل ہے، کیونکہ یہ کسی اور چیز کی نشاندہی کر سکتا ہے۔

کچھ چیزیں صرف اسکین سے پیش گوئی کرنا مشکل ہے۔ اہم آرائی پر جو کچھ ظاہر ہوتا ہے وہ ہمیں یقین سے نہیں بتاتا کہ آپ کی کمر میں درد کب تک رہے گا یا آیا یہ بالکل بھی بڑھ جائے گا۔ آپ کی مجموعی صحت بھی اہمیت رکھتی ہے، اس لیے آپ کا سرجن آپ کی مدد کرنے کا فیصلہ کرتے وقت صرف آپ کی ریڑھ کی ہڈی کو نہیں بلکہ پوری تصویر کو دیکھے گا۔

کسی سے کب ملنا ہے

زیادہ تر sciatica وقت اور سادہ دیکھ بھال کے ساتھ حل ہو جاتا ہے، لہذا عام علامات کے لئے جی پی کا دورہ صحیح پہلا قدم ہے۔ اگر آپ کا درد چند ہفتوں سے زیادہ رہتا ہے، آرام سے کم نہیں ہوتا، یا آپ کو سونے یا کام کرنے سے روکتا ہے تو اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ اگر آپ کے پاؤں میں درد واپس آتا رہتا ہے، اگر آپ کے پاؤں میں نئی بے حسی یا پٹنوں اور الجھنیں ہیں، یا اگر ایک پاؤں دوسرے سے کمزور ہو رہا ہے تو ایک ماہر کی جانچ پڑتال کے لئے پوچھیں۔

اگر آپ اپنے مٹانے یا آنتوں پر قابو نہیں رکھ پاتے ہیں، اگر آپ کے کمر یا پچھلے حصے کے ارد گرد کا علاقہ بے ہوش ہو جاتا ہے، یا اگر دونوں پاؤں کمزور یا بھاری ہو جاتے ہیں تو فوری طور پر ایمر جنسی ڈیپارٹمنٹ میں جائیں۔ یہ cauda equina سندروم کی علامات ہو سکتی ہیں، جہاں ریڑھ کی ہڈی کی بنیاد پر اعصابی بندل دبایا جا رہا ہے۔ اسے اسی دن تشخیص کی ضرورت ہے، کیونکہ ان اعصاب پر دباؤ رکھنے سے دیرپا مسائل پیدا ہو سکتے ہیں، جن میں جنسی فعل میں تبدیلی بھی شامل ہے جو کچھ لوگوں کے ساتھ بعد میں رہ جاتی ہے۔

اگر آپ کی عمر 50 سال سے زیادہ ہے اور آپ کو sciatica ہو تو اپنے ڈاکٹر کو بتائیں۔ اسی دورے پر زینٹس ویکسین کے بارے میں پوچھ گچھ کرنے کے قابل ہے، کیونکہ اس حالت میں آپ کی عمر کے لوگوں میں زینٹس کا خطرہ زیادہ ہے۔