

آسٹیوپورٹک ریڑھ کی ہڈی کا فریکچر

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

ایک آسٹیوپورٹک فریکچر اس وقت ہوتا ہے جب آپ کی ریڑھ کی ہڈی میں ایک ہڈی، جسے ریڑھ کی ہڈی کہا جاتا ہے، اتنی پتلی اور کمزور ہو جاتی ہے کہ وہ روزمرہ کے بوجھ کے تحت پھٹ جاتی ہے۔ درد عام طور پر آپ کی پیٹھ کے وسط میں پیٹھتا ہے یا جہاں آپ کی درمیانی پیٹھ آپ کی کمر سے ملتی ہے۔ یہ اکثر اچانک آتا ہے، کبھی کبھی جھکنے، اٹھانے یا معمولی ٹھوکر کھانے کی چھوٹی سی چیز کے بعد۔

درد عام طور پر شروع میں تیز ہوتا ہے اور ایک سست درد میں آباد ہوتا ہے۔ جب آپ تھوڑی دیر کے لئے کھڑے یا چلتے ہیں، جب آپ گھومتے ہیں، یا جب آپ آگے جھکتے ہیں تو یہ خراب ہوتا ہے۔ [صفحہ ۲۱ پر تصویر] لیٹنا اس کو کم کر سکتا ہے۔ روزمرہ کے کام جو آپ کی ریڑھ کی ہڈی پر بوجھ ڈالتے ہیں مشکل ہو جاتے ہیں: خریداری کرنا، کم کرسی سے اٹھنا، بستر بنانا یا سیڑھیاں چڑھنا۔

اگر فریکچر کسی فقرے کے نیچے جھے کو متاثر کرتا ہے، تو یہ کبھی کبھی آپ کی ٹانگ کے نیچے سے چلنے والے اعصاب کو پریشان کر سکتا ہے۔ اس سے اس ٹانگ میں درد، جھنجھٹ یا بے حسی پیدا ہو سکتی ہے۔ کچھ لوگ کمر کی پٹھوں کے گرد لپٹنے والی مضبوط ٹشو شیٹ پر بھی دباؤ ڈالتے ہیں، جس سے درد میں اضافہ ہوتا ہے۔

یہ فریکچر ایک سے زیادہ ریڑھ کی ہڈیوں کو متاثر کر سکتے ہیں، اور وہ سادہ ایکس رے پر نظر انداز کرنا آسان ہے۔ اگر آپ کی عمر 60 سال سے زیادہ ہے اور آپ کو اچانک کمر میں درد ہو رہا ہے تو یہ ضروری ہے کہ آپ مناسب طریقے سے اس کی جانچ کروائیں۔ ایک فریکچر کا مطلب یہ بھی ہے کہ آپ کی ہڈیاں کمزور ہیں، اس لیے اگلے چند سالوں میں ہپ فریکچر سمیت ایک اور فریکچر کا حقیقی امکان ہے۔ اگر آپ کی ریڑھ کی ہڈی پہلے سے ہی ایک سے زیادہ ٹوٹ گئی ہے تو یہ خطرہ دوبارہ زیادہ ہے۔

زیادہ تر فریکچر وقت کے ساتھ ٹھیک ہو جاتے ہیں اور آپریشن کی ضرورت نہیں ہوتی۔ اگر آپ کا درد درد کی دوائیوں کے باوجود شدید رہتا ہے، تو ایسے طریقہ کار ہیں جو مدد کر سکتے ہیں، جن کا ہم اگلے حصوں میں احاطہ کرتے ہیں۔

اصل میں کیا ہو رہا ہے

آپ کی ریڑھ کی ہڈیوں کا ایک ڈھیر ہے جسے ریڑھ کی ہڈی کہا جاتا ہے۔ ہر ریڑھ کی ہڈی کے سامنے ایک ٹھوس بلاک ہوتا ہے جو آپ کا وزن برداشت کرتا ہے۔ صحت مند ہڈی ایک زندہ سہارا ہے، جو پرانی ہڈی کو ہٹانے اور نئی ہڈی کو بچھانے کے ساتھ ساتھ مستقل طور پر دوبارہ تعمیر کی جاتی ہے۔ آسٹیوپوروس کے ساتھ، یہ توازن ٹوٹ جاتا ہے: ہڈی اس کی جگہ لینے سے زیادہ تیزی سے ہٹا دی جاتی ہے، اس لیے اسکیفولڈ پتلا اور کھردرا ہو جاتا ہے، شہد کی چھال کی طرح بڑے اور بڑے سوراخوں کے ساتھ۔

ہر ریڑھ کی ہڈی کے سامنے والے ہلاک کو آپ کے جسم کے دباؤ کے بوجھ کو برداشت کرنے کے لئے ڈیزائن کیا گیا ہے، تھوڑا سا ایک اینٹ کی طرح جو اس کے اوپر دیوار کا وزن اٹھاتا ہے۔ جب یہ اینٹ پوروس ہو جاتی ہے، تو روزمرہ کے بوجھ جیسے موڑنا یا اٹھانا اسے چل سکتا ہے۔ ہڈی دبا جاتی ہے اور پھنس جاتی ہے، لہذا ریڑھ کی ہڈی سامنے کی اونچائی کھودیتی ہے اور ریڑھ کی ہڈی اس سطح پر تھوڑا سا آگے جھک جاتی ہے۔ آپ کو محسوس ہونے والی ٹوٹ پھوٹ یہ ہے کہ آپ کو چل دیا جا رہا ہے۔ اور درد ٹوٹی ہوئی ہڈی کی وجہ سے ہوتا ہے اور اس کی وجہ سے ارد گرد کے ٹشوز پر دباؤ پڑتا ہے۔

فریکچر اکثر اس جگہ ہوتے ہیں جہاں آپ کی درمیانی پیٹھ آپ کی نگلی پیٹھ سے ملتی ہے، کیونکہ یہ جنکشن آپ کی ریڑھ کی ہڈی میں جھکنے والی قوتوں کا زیادہ استعمال کرتا ہے۔ اگر ایک سے زیادہ ریڑھ کی ہڈیوں کو چل دیا جاتا ہے تو، آگے جھکنا بڑھ سکتا ہے، جو آپ کی پوری ریڑھ کی ہڈی کے بوجھ کو لے جانے کے طریقے کو تبدیل کرتا ہے اور آپ کو جو درد اور سختی محسوس ہوتی ہے اسے بڑھا سکتا ہے۔ ہڈی عام طور پر ہفتوں سے لے کر مہینوں تک خود بخود ٹھیک ہو جاتی ہے، لیکن چونکہ ہڈی پتلی ہوتی ہے، شفا پانے والی ریڑھ کی ہڈی آہستہ آہستہ دباؤ ڈال سکتی ہے، اور اسی کمزوری کا مطلب یہ ہے کہ دوسری جگہ فریکچر ممکن ہے۔

ان ریڑھ کی ہڈی کے فریکچر کے ساتھ صرف تین میں سے ایک شخص درد محسوس کرتا ہے، اور اسی وجہ سے ان کو نظر انداز کرنا آسان ہے۔ زیادہ تر صرف وقت اور درد کی دوا کے ساتھ حل ہو جاتے ہیں۔ اگر آپ کا درد اس کے باوجود شدید رہتا ہے تو، ایسے طریقہ کار موجود ہیں جو چلنے والی ہڈی کو مستحکم کر سکتے ہیں اور درد کو کم کر سکتے ہیں، جس کا ہم اگلا احاطہ کریں گے۔

ہم اس کے بارے میں کیا کر سکتے ہیں

میڈیٹریوٹ ہسپتال راک ہیمپٹن 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 فزیو تھراپسٹ نے آپ کو ہمارے پاس آنے کی تجویز دی ہے تو، آپ کو میڈیکل نرس چھوٹ کے اہل ہونے کے ل your اپنے جی پی سے ریفرل کی ضرورت ہوگی۔ ہم آپ کی تاریخ کے ساتھ تشخیص کی تصدیق کرتے ہیں، ایک معائنہ، اور جہاں ضرورت ہو امیجنگ۔

زیادہ تر فریکچر بغیر سرجری کے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ پہلا قدم فعال رہنا ہے۔ بلکی ورزش اور حرکت سے ہڈیوں کو شفا ملتی ہے، مزید ہڈیوں کا ضیاع روکتا ہے اور آپ کو وہ کام کرنے میں مدد ملتی ہے جن سے آپ لطف اندوز ہوتے ہیں۔ فزیو تھراپی اس کی رہنمائی کرتی ہے: اس کا مقصد آپ کی طاقت اور اعتماد کی بحالی ہے جب کہ فریکچر ٹھیک ہو جاتا ہے۔ اسے کئی ہفتوں سے لے کر مہینوں تک کا وقت دیں، کیونکہ عام طور پر اس وقت کے دوران ہڈی خود بخود ٹھیک ہو جاتی ہے۔ ایک بریسٹ کا استعمال آپ کی پیٹھ کو سہارا دینے کے لیے کیا جا سکتا ہے جبکہ یہ ٹھیک ہو رہی ہو۔ درد کی دوا آپ کو اس عرصے میں آگے بڑھنے میں مدد دیتی ہے۔

اس کے ساتھ ساتھ ہم ہڈی کی بھی دیکھ بھال کرتے ہیں۔ آسٹیوپوروسس کی دوائیں آپ کی ہڈیوں کو مضبوط بنا سکتی ہیں اور کسی دوسرے فریکچر کا امکان کم کر سکتی ہیں۔ وٹامن ڈی کی کمی ان فریکچر کے ساتھ عام ہے، اور ہم اس کے لئے چیک کریں اور کسی بھی سرجری سے پہلے اسے درست کریں۔ یہ ہڈیوں کی صحت کا کام اہم ہے: یہ شفا کو بہتر بناتا ہے، پیچیدگیوں کو کم کرتا ہے، اور نئے فریکچر کے خطرے کو کم کرتا ہے۔ یہ اکثر چھوڑ دیا جاتا ہے، لیکن یہ آسٹیوپوروسس کی وجہ سے کسی بھی فریکچر کے بعد بحالی کا ایک ضروری حصہ ہے۔

اگر آپ کا درد غیر جراحی کی دیکھ بھال کے بعد بھی شدید ہے، تو ہم ایک طریقہ کار پر بات کر سکتے ہیں جسے ریڑھ کی ہڈی میں اضافہ کہا جاتا ہے۔ یہ ایک کم سے کم جارحانہ آپریشن ہے جو ٹوٹے ہوئے ریڑھ کی ہڈی کو ہڈی کے سیمنٹ سے مستحکم کرتا ہے۔ دو ورژن موجود ہیں۔ وریٹبروپلاسٹی سیمنٹ کو براہ راست انجیکشن کرتی ہے۔ کیپوپلاسٹی پہلے ٹوٹی ہوئی ہڈی کو اٹھانے کے لئے ایک چھوٹا سا غبارہ استعمال کرتا ہے، پھر جگہ کو سیمنٹ سے بھر دیتا ہے، جو فریکچر کی وجہ سے آگے کی جگہ کو بھی بہتر بنا سکتا ہے۔ جب غیر جراحی کی دیکھ بھال کافی مدد نہیں کرتی ہے تو کیپوپلاسٹی وہ آپشن ہے جس کی ہم حمایت کرتے ہیں۔ یہ طریقہ کار بڑے شق کے بجائے چھوٹے سوراخوں کے ذریعے کیا جاتا ہے، جس سے بوڑھے مریضوں کے لیے خطرات کم رہتے ہیں۔ طریقہ کار کے دوران کبھی بھی سیمنٹ ہڈی سے باہر نکل سکتا ہے، اور یہ vertebroplasty کے ساتھ زیادہ عام ہے، لہذا ہم اس کو روکنے کے لئے آپ کے ٹوٹنے کے مطابق تکنیک کا استعمال کرتے ہیں۔ آپریشن کا اپنا صفحہ ہے، جس میں بتایا گیا ہے کہ اس دن کیا ہوتا ہے اور صحت یابی میں کیا شامل ہے۔

کیا توقع کریں

زیادہ تر لوگوں کے لئے، ان فریکچروں میں سے کسی ایک کا درد ہفتوں یا مہینوں میں ختم ہو جاتا ہے کیونکہ ہڈی خود بخود ٹھیک ہو جاتی ہے۔ تیز درد عام طور پر پہلے کم ہوتا ہے، اور دھندلا درد زیادہ آہستہ آہستہ ختم ہوتا ہے۔ اس دوران متحرک رہنے اور اپنی طاقت کو برقرار رکھنے میں مدد ملتی ہے، جبکہ طویل عرصے تک آرام آپ کی ہڈیوں کو مزید کمزور کر کے اور گرنے اور نئی چوٹوں کا خطرہ بڑھا کر آپ کے خلاف کام کر سکتا ہے۔

اگر درد کو اچھی طرح سے سنبھالا جاتا ہے تو، آپ کو توقع کی جاسکتی ہے کہ فریکچر کے حل ہونے کے ساتھ ہی آپ اپنی معمول کی سرگرمیوں میں واپس آجائیں گے۔ اگر آپ کا درد شدید ہے اور دردی دوا سے کم نہیں ہوتا ہے، تو ہڈی کو مستحکم کرنے کے لئے ایک طریقہ کار اس درد کو کم کر سکتا ہے، اور صرف دوا سے فائدہ پہلے سال تک جاری رہ سکتا ہے۔ ان طریقہ کاروں کا مقصد کلنے والی فقرے کو برقرار رکھنا بھی ہے تاکہ ریڑھ کی ہڈی اس سطح پر آگے جھکتی نہ رہے۔

اس کے بارے میں جاننے کے لئے ایماندار حدود ہیں۔ چونکہ آپ کی ہڈیاں تپتی ہیں، اس کے بعد ایک اور ریڑھ کی ہڈی میں ایک نیا فریکچر ممکن ہے، اور اگر آپ کی عمر زیادہ ہے، اگر آپ کی ہڈیاں پہلے ٹوٹ چکی ہیں، یا اگر آپ کی ہڈی کا کثافت کم ہے تو خطرہ زیادہ ہے۔ جب فریکچر کی دیکھ بھال کے ساتھ ساتھ خود آسٹیوپوروسس کا علاج بھی ہوتا ہے تو یہ خطرہ کم ہوتا ہے۔ کچھ لوگوں کو یہ بھی پتہ چلتا ہے کہ گرنے والی ریڑھ کی ہڈی آہستہ آہستہ وقت کے ساتھ زیادہ اونچائی کھو دیتی ہے، جو اس بات کا حصہ ہے کہ کس طرح پتلی ہڈی برتاؤ کرتی ہے اس کی بجائے علاج کی ناکامی کی علامت ہے۔

اگر کسی فریکچر کو چھوڑ دیا جائے اور آگے جھکنا بڑھ جائے، خاص طور پر ایک سے زیادہ فریکچر کے ساتھ، شکل میں تبدیلی آپ کی ریڑھ کی ہڈی کے بوجھ کو برداشت کرنے کے طریقے کو متاثر کر سکتی ہے اور مسائل کا سبب بن سکتی ہے۔ اپنی ہڈیوں کی صحت کی دیکھ بھال کرنا، متحرک رہنا، اور آسٹیوپوروسس کے علاج پر عمل کرنا آپ کو اچھی طرح سے شفا پانے اور اپنے پیروں پر رہنے کا بہترین موقع فراہم کرتا ہے۔

کسی سے کب ملنا ہے

اگر آپ کی عمر 60 سال سے زیادہ ہے اور آپ کو اچانک کمر میں درد ہو جاتا ہے، یہاں تک کہ ایک چھوٹی سی ٹھوکر یا ایک سادہ موڑ کے بعد بھی، اپنے ڈاکٹر کو فوری طور پر دیکھیں۔ یہ فریکچر سادہ ایس رے پر نظر انداز کرنا آسان ہے، لہذا پوچھیں کہ کیا مزید امیجنگ کی ضرورت ہے۔ اگر آپ کی ٹانگوں میں نئی کمزوری، بے حسی یا جھٹ پیدا ہو جائے یا آپ کو مٹانے یا اتارنے پر قابو پانے میں دشواری ہو تو فوری طور پر ہنگامی شعبے میں جائیں۔ اگر آپ کا درد کئی ہفتوں کے بعد دردی دوائیوں کے باوجود شدید رہتا ہے تو باہر کی جانچ پڑتال کے لئے پوچھیں، اگر آپ کو پہلے ہی ان میں سے ایک فریکچر ہو چکا ہے اور درد واپس آتا ہے یا کسی اور سطح پر جاتا ہے، یا اگر آپ کو پتلی ہڈیوں اور کسی بھی نئی کمر میں درد معلوم ہے۔