

# شارکو نیورو آر تھرو پیتھی

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 کو کیا محسوس ہوتا ہے

شارکو نیورو آر تھرو پیتھی (Charcot neuroarthropathy) ان لوگوں کو متاثر کرتی ہے جن کے پاؤں میں احساس کچھ حد تک ختم ہو چکا ہو، زیادہ تر ذیابیطس (شوگر) کی وجہ سے۔ چونکہ جوڑ اس طرح دباؤ محسوس نہیں کر پاتے جیسے انہیں کرنا چاہیے، اس لیے چلنا اور کھڑے ہونا خاموشی سے انہیں نقصان پہنچا سکتا ہے۔ جوڑ سوج جاتا ہے، گرم اور سرخ ہو جاتا ہے، اور پاؤں کی شکل بدلنا شروع ہو سکتی ہے۔ بہت سے لوگوں کو شروع میں بہت کم درد محسوس ہوتا ہے، اور یہی ایک وجہ ہے کہ اس بیماری کا پتہ آسانی سے نہیں چلتا۔

جب تکلیف ہوتی ہے تو یہ عموماً پاؤں کے درمیانی حصے یا ٹخنے میں ہوتی ہے۔ یہ اکثر دیر تک پاؤں پر رہنے کے بعد بڑھ جاتی ہے، اور رات کو یا صبح پہلی بار اٹھنے پر زیادہ ہو سکتی ہے۔ آرام سے یہ عموماً کم ہو جاتی ہے، لیکن سوجن اترنے میں کچھ وقت لگ سکتا ہے۔ جیسے جیسے پاؤں کی شکل بدلتی ہے، روزمرہ کے کام مشکل ہوتے جاتے ہیں: جوتے رکھ سکتے ہیں یا پورے نہیں آتے، کھانا پکانے کے لیے کچن کاؤنٹر پر کھڑے رہنا تھکا دینے والا ہو جاتا ہے، اور لیٹر باکس یا دکانوں تک پیدل جانا ڈمگاتا ہوا محسوس ہو سکتا ہے۔ کچھ لوگوں کے پاؤں کی شکل راکر باٹم (rocker-bottom، پیچھے سے گول تلوا) بنیسی ہو جاتی ہے، جس میں پاؤں کی محراب چھٹی ہو کر بیٹھ جاتی ہے، اور تلوے پر دباؤ والی جگہیں پھٹ کر السر (ulcer، نہ بھرنے والا زخم) بن سکتی ہیں۔

آپ کے سرجن آپ کی علامات سن کر اور آپ کے پاؤں کا معائنہ کر کے، اور پھر آپ کے احساسات کو معائنہ کے نتائج سے ملا کر یہ سمجھتے ہیں کہ کیا ہو رہا ہے۔ اگر آپ کی بتائی ہوئی بات اور معائنہ آپس میں ٹھیک سے میل نہ کھائیں تو سی ٹی یا ایم آر آئی جیسے مزید اسکین وجہ معلوم کرنے میں مدد دے سکتے ہیں۔ متاثرہ پاؤں کی ہڈیاں پتلی بھی ہو سکتی ہیں، جس سے خود جوڑ کے اندر چھوٹے فریکچر (ہڈی کا ٹوٹنا) ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

اگر آپ کو ذیابیطس ہے اور آپ دیکھیں کہ پاؤں گرم اور سوجا ہوا ہے جبکہ درد بہت کم ہے یا بالکل نہیں، تو اس کا جلد از جلد معائنہ کروانا مفید ہے۔ بیماری کی جلد تشخیص آپ کے پاؤں کو بہترین موقع دیتی ہے۔

## دراصل کیا ہو رہا ہے

شارکو نیورو آر تھرو پیتھی اس وقت ہوتی ہے جب جوڑ اس حفاظت سے محروم ہو جاتا ہے جو عام طور پر احساس فراہم کرتا ہے۔ صحت مند جوڑ زیادہ بوجھ پڑنے پر خبردار کرنے والے اشارے بھیجتے ہیں، اس لیے آپ آرام کرتے ہیں، جوتے بدلتے ہیں یا دھتھی جگہ سے وزن ہٹا لیتے ہیں۔ جب یہ اشارے نہ ہوں تو جوڑ بوجھ اٹھاتا ہی رہتا ہے۔ چھوٹی چھوٹی چوٹیں جمع ہوئی جاتی ہیں، اور ہڈی ٹوٹنا اور اپنی شکل بدلنا شروع کر دیتی ہے۔

لگتا ہے کہ جوڑ کے اندر دو چیزیں ہو رہی ہوتی ہیں۔ ایک ہے خبردار کرینے والے معمول کے بغیر گھساؤ: چونکہ آپ دباؤ محسوس نہیں کر سکتے، اس لیے آپ ایسے جوڑ پر چلتے رہتے ہیں جسے عام احساس والا شخص آرام دے دیتا۔ دوسری ہے ہڈی کے اندر خون کے بہاؤ میں تبدیلیاں، جو اسے اندر سے کمزور کر سکتی ہیں۔ فعال شار کو پاؤں میں، پرانی ہڈی کو توڑنے والے خلیے زیادہ سرگرم ہو جاتے ہیں، جبکہ نئی ہڈی بنانے والے خلیے ان کا ساتھ نہیں دے پاتے۔ ہڈی پتلی اور کمزور ہو جاتی ہے، اسی لیے خود جوڑ کے اندر چھوٹے فریکچر ہو سکتے ہیں۔

سب سے زیادہ متاثر ہونے والے جوڑ پاؤں کے درمیانی حصے اور ٹخنے میں ہوتے ہیں، جہاں ہڈیاں اور لیگمنٹ (ligament) عام طور پر ہر چیز کو ایک مستحکم ڈھانچے میں تھامے رکھتے ہیں۔ لیگمنٹ مضبوط بندھن ہیں جو ہڈی کو ہڈی سے جوڑتے ہیں اور چلتے وقت جوڑ کو سیدھ میں رکھتے ہیں۔ جیسے جیسے ہڈی نرم ہوتی ہے اور لیگمنٹ پختے ہیں، یہ ڈھانچہ جواب دینے لگتا ہے۔ محراب چھٹی ہو کر پیٹھ سکتی ہے اور اوپر بیان کی گئی راکر بائٹم شکل اختیار کر سکتی ہے، اور جوڑ اپنی سیدھ سے سرک سکتے ہیں۔ چونکہ آپ کو خبردار کرنے کے لیے درد بہت کم ہوتا ہے یا بالکل نہیں ہوتا، اس لیے نقصان اس وقت تک خاموشی سے بڑھتا رہ سکتا ہے جب تک پاؤں کی شکل نہ بدل جائے یا جلد نہ پھٹ جائے۔

کوئی بھی پوری طرح نہیں سمجھتا کہ ایسا کیوں ہوتا ہے، اور غالباً ایک سے زیادہ عمل کارفرما ہوتے ہیں۔ آپ کے لیے جو بات اہم ہے وہ عملی ہے: جو جوڑ نقصان محسوس نہیں کر سکتا وہ اپنی حفاظت نہیں کر سکتا، اس لیے جو سو جن، گرناٹس اور شکل کی تبدیلی آپ دیکھتے ہیں وہ اس جوڑ کی علامات ہیں جس پر خاموشی سے حد سے زیادہ بوجھ پڑتا رہا ہے۔

## ہم اس کے لیے کیا کر سکتے ہیں

پہلا قدم متاثرہ جوڑوں سے وزن ہٹانا ہے تاکہ ان پر حد سے زیادہ بوجھ پڑنا بند ہو۔ ہم آپ کی سرگرمی میں تبدیلیاں اور آرتھوٹکس (orthotics) تجویز کر سکتے ہیں، یعنی وہ آلات جو پاؤں کو سہارا دینے اور محفوظ رکھنے کے لیے جوتوں کے اندر یا اوپر پہنے جاتے ہیں۔ آرتھوٹکس آلات اس بات پر حقیقی اثر ڈال سکتے ہیں کہ آپ کا پاؤں روزمرہ زندگی میں کتنی اچھی طرح کام کرتا ہے۔ فزیوتھراپی کا مقصد آپ کو محفوظ طریقے سے چلتا پھرتا رکھنا ہے، اور ساتھ ساتھ ان جوڑوں کی حفاظت کرنا ہے جو اپنے خبردار کرنے والے اشارے چھو چکے ہیں۔ کسی اور چیز پر بات کرنے سے پہلے ہم اس طریقے کو مناسب طور پر آزماتے ہیں۔

دردکش دوا اور سوزش کم کرنے والی دوا مختصر مدت کے لیے تکلیف کم کرنے میں مدد دے سکتی ہیں۔ ہم انہیں اوپر دیے گئے اقدامات کے ساتھ استعمال کرتے ہیں، ان کی جگہ نہیں۔

اگر ان اقدامات سے کافی بہتری نہ آتی ہو تو ہم آپریشن پر بات کر سکتے ہیں۔ بنیادی راستہ آرتھروڈیسس (arthrodesis) ہے، جس کا مطلب ہے متاثرہ ہڈیوں کو آپس میں جوڑ دینا تاکہ وزن ڈالتے وقت پاؤں یا ٹخنہ مستحکم رہے اور اپنی شکل برقرار رکھے۔ ایک مستحکم پاؤں جو زمین پر سیدھا ٹکنا ہو، تلوے پر السر اور اٹھیکشن کے دوبارہ ہونے کا امکان بہت کم کر دیتا ہے۔ کچھ کیسوں میں ہم ٹخنے سے گزار کر ایڑی تک ڈالی گئی ایک سلاخ (rod) استعمال کرتے ہیں تاکہ جڑنے تک ہڈیاں اپنی جگہ پر رہیں۔ جہاں اضافی سہارے کی ضرورت ہو، ہم ہڈی کا پیوند (bone graft) لگا سکتے ہیں، یعنی آپ کے اپنے جسم سے لی گئی ہڈی جو ہڈیوں کو آپس میں جڑنے میں مدد دیتی ہے۔ آپریشن کا فیصلہ ہم آپ کے ساتھ مل کر کریں گے، اور اس بات پر بات کریں گے کہ آیا یہ آپ کے پاؤں اور آپ کے مقاصد کے لیے موزوں ہے۔

## کیا توقع رکھیں

شار کو نیورو آرتھروپیتھی ایک طویل مدتی بیماری ہے۔ فعال پاؤں میں سو جن اور گرناٹس عام طور پر ہفتوں سے مہینوں میں کم ہو جاتی ہے، خاص طور پر جب جوڑ سے وزن ہٹا لیا جائے۔ لیکن پاؤں کی شکل میں آنے والی تبدیلیاں عموماً برقرار رہتی ہیں۔ علاج کے بغیر جوڑ وہ بوجھ اٹھاتا رہتا ہے جسے وہ محسوس نہیں کر سکتا، اور نقصان خاموشی سے بڑھتا رہتا ہے یہاں تک کہ پاؤں غیر مستحکم ہو جائے یا جلد پھٹ کر السر بن جائے۔

اچھی طرح سنبھالی گئی دیکھ بھال سے بہت سے پاؤں مستحکم اور کارآمد رہتے ہیں۔ آرتھوٹکس اور آپریشن کے بغیر دوسرے اقدامات اس بات میں حقیقی فرق ڈال سکتے ہیں کہ آپ کا پاؤں روزمرہ زندگی میں کیسے کام کرتا ہے۔ اگر آپریشن کی ضرورت ہو تو متاثرہ ہڈیوں کو آپس میں جوڑنے سے زیادہ تریکسوں میں پاؤں مستحکم ہو جاتا ہے، اور پاؤں کے پچھلے حصے (hindfoot) کی تعمیر نو کے 80 فیصد سے زیادہ آپریشنوں میں

ہڈیاں کامیابی سے جڑ جاتی ہیں۔ مجموعی طور پر شدید بگاڑ کو درست کرنے والے آپریشن سے 93 فیصد مریضوں میں پاؤں مستحکم ہو جاتا ہے۔ اس طرح کا آپریشن کروانے والے زیادہ تر لوگ درد میں بہتر آرام اور بہتر کام کاج بتاتے ہیں، اور برسوں بعد بھی نیچے سے مطمئن رہتے ہیں۔ یہ کہنا ایمانداری ہے کہ احساس کھو دینے والے پاؤں کا آپریشن مشکل ہوتا ہے۔ بعض اوقات ہڈیاں نہیں جڑتیں، اور انفیکشن یا زخم کے مسائل ہو سکتے ہیں، خاص طور پر ذیابیطس والے لوگوں میں، جلد تک خون کی کمزور گردش والوں میں، یا تمباکو نوشی کرنے والوں میں۔ احتیاط سے مریض کا انتخاب اہم ہے، اور آپریشن عام طور پر ان پاؤں کے لیے آخری چارے کے طور پر کیا جاتا ہے جو دوسرے اقدامات سے ٹھیک نہیں ہوئے۔ تھوڑے سے کیسوں میں متاثرہ عضو کو بچانا ممکن نہیں ہوتا اور اس کے بجائے عضو کاٹنے (amputation) پر بات کی جاتی ہے۔

آپ حقیقت پسندانہ طور پر یہ توقع رکھ سکتے ہیں: جلد تشخیص، حد سے زیادہ بوجھ سے حفاظت اور ٹیم کی صورت میں مل کر علاج سے زیادہ تر پاؤں مستحکم اور آرام دہ رکھے جاسکتے ہیں۔ بیماری کا پتہ جتنا جلد چلے، آپ کے پاؤں کی شکل اور کام کاج اتنا ہی زیادہ برقرار رہتا ہے۔

## ڈاکٹر کو کب دکھائیں

شارکو نیورو آرٹھرو پیتھی میں خبردار کرنے والی علامات معمول کی علامات نہیں ہوتیں۔ اصل اہم علامت ایک گرم، سوجا ہوا، سرخ پاؤں ہے جس میں درد بہت کم ہو یا بالکل نہ ہو، اور اس کا معائنہ جلد از جلد ہونا چاہیے، یہ انتظار کیے بغیر کہ شاید خود ٹھیک ہو جائے۔ اگر آپ کو ذیابیطس ہے تو یہ اور بھی اہم ہے، کیونکہ احساس کھو دینے والا پاؤں آپ کو نقصان کے بارے میں اس طرح خبردار نہیں کر سکتا جیسے اسے کرنا چاہیے۔ اگر پاؤں کا کوئی السر ٹھیک نہیں ہو رہا، اگر آپ کے پاؤں کی شکل بدل رہی ہے، یا اگر آپ کو پاؤں میں نیاسن پن یا سوتیاں چھنے جیسا احساس ہو تو ماہر ڈاکٹر سے معائنہ کروانے کے لیے کہیں۔ اگر آپ کا پاؤں اچانک بہت زیادہ درد کرنے لگے، بری طرح سوج جائے، یا جلد پھٹ جائے اور سرخی پھیلنے لگے تو ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں، کیونکہ اس کا مطلب کوئی ایسا مسئلہ ہو سکتا ہے جس کا اسی دن علاج ضروری ہو۔