



کمپلیکس ریجنل پین سندروم (CRPS)

سی آر پی ایس میں بازو یا ہانگ اصل چوٹ کے مقابلے میں کہیں زیادہ شدید درد والی، سوچی ہوئی اور حساس ہو سکتی ہے۔

4.0 © ① © Kieran Hirpara

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

کمپلیکس ریجنل پین سندروم (CRPS) ایک ایسی حالت ہے جس میں کسی چوٹ کے بعد، کبھی کبھی کافی معمولی چوٹ کے بعد بھی، شدید اور دیرپا درد ہوتا ہے۔ ہو سکتا ہے آپ اس کا نام ریفلیکس سمپٹھٹک ڈسٹرائی (reflex sympathetic dystrophy, RSD) بھی سنیں۔ درد عام طور پر اصل چوٹ کے مقابلے میں کہیں زیادہ ہوتا ہے، اور یہ اس جگہ سے آگے پھیلنے لگتا ہے جہاں چوٹ لگی تھی۔ درد کے ساتھ ساتھ ہو سکتا ہے آپ جلد میں تبدیلیاں اور سوچن محسوس کریں، اور یہ کہ آپ کا ہاتھ یا بازو پہلے کی طرح کام نہیں کرتا۔

درد رات کو بھڑک کر آپ کی نیند خراب کر سکتا ہے، اور اکثر سرگرمی کے بعد بڑھ جاتا ہے۔ روزمرہ کے وہ کام جن میں ہاتھ استعمال ہوتا ہے، مشکل ہو سکتے ہیں: کیتلی پکڑنا، چابی کھمانا، لکھنا، ہن لگانا، یا سودا اٹھا کر چلنا۔ یہ حالت اس بات پر اثر ڈال سکتی ہے کہ کلائی کی ہڈی ٹوٹنے جیسے فریکچر (ہڈی کا ٹوٹنا) کے بعد آپ کا ہاتھ کتنی اچھی طرح ٹھیک ہوتا ہے، آپ کتنا عرصہ کام سے دور رہتے ہیں، اور آپ اپنی صحت یابی سے کتنے مطمئن ہوتے ہیں۔

کوئی ایک ٹیسٹ ایسا نہیں جو سی آر پی ایس کی تصدیق کرے۔ آپ کے ڈاکٹر آپ کی بیماری کی تفصیل اور جسمانی معائنے کی بنیاد پر تشخیص کرتے ہیں، اور یہ صرف اس وقت کیا جاتا ہے جب آپ کے درد کی دوسری وجوہات کو خارج کر دیا گیا ہو۔ یہ اہم ہے، کیونکہ کچھ دوسری بیماریاں اس سے ملتی جلتی لگ سکتی ہیں اور ان کا علاج مختلف ہوتا ہے۔

چونکہ اگر جلد علاج نہ کیا جائے تو سی آر پی ایس سے کام کرنے کی صلاحیت کا دیرپا نقصان ہو سکتا ہے، اس لیے اسے جلد پہچاننا اہم ہے۔ جلد علاج شروع کروانے سے آپ کو اپنے ہاتھ اور بازو کو کام کے قابل رکھنے کا بہترین موقع ملتا ہے۔

اگر آپ کا ہاتھ یا بازو گرم، سرخ، سوجا ہوا اور دردناک ہو جائے، خاص طور پر بخار کے ساتھ، تو اسی دن ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں۔ اس کے لیے فیملی ڈاکٹر (GP) کے ریفرل (referral) کی ضرورت نہیں۔ اگر آپ کی انگلیاں یا ہاتھ سفید پڑ جائیں، ٹھنڈے ہو جائیں، یا سفید یا نیلے ہو جائیں، یا کسی چوٹ کے بعد اچانک آپ کا احساس یا حرکت ختم ہو جائے، تو بھی اسی دن ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں۔ اگر آپ کی علامات ٹھیک نہیں ہو رہیں، ہفتوں کے دوران بدتر ہو رہی ہیں، رات کو آپ کو جگا دیتی ہیں، یا آپ کو کام کرنے یا اپنا ہاتھ یا بازو استعمال کرنے سے روکتی ہیں، تو اپنے فیملی ڈاکٹر سے ملیں یا ماہر سے معائنہ کروانے کا کہیں۔

در اصل کیا ہو رہا ہے

سی آر پی ایس خود جوڑ یا ہڈی کا مسئلہ نہیں ہے۔ یہ ان اعصاب کا مسئلہ ہے جو درد کے پیغامات لے جاتے ہیں، اور اس طریقے کا مسئلہ ہے جس سے آپ کا جسم کسی چوٹ پر ردِ عمل دیتا ہے۔

کسی چوٹ یا سرجری کے بعد آپ کا جسم عام طور پر خطرے کا ایک الارم بھیجتا ہے۔ چوٹ بھر جاتی ہے، الارم بند ہو جاتا ہے، اور درد کم ہو جاتا ہے۔ سی آر پی ایس میں بافت کے بھر جانے کے بہت بعد تک بھی یہ الارم بجتا رہتا ہے۔ آپ کے بازو اور ہاتھ کے اعصاب چالو حالت میں ہی رہتے ہیں، اور درد کا نظام حد سے زیادہ حساس ہو جاتا ہے، اس لیے یہ ان چیزوں پر بھی ردِ عمل دیتا ہے جن سے درد نہیں ہونا چاہیے۔ خون کے بہاؤ اور پسینے کو کنٹرول کرنے والے اعصاب بھی اس کی لیٹ میں آ جاتے ہیں، اسی لیے آپ کی جلد کا رنگ بدل سکتا ہے، وہ گرم یا ٹھنڈی محسوس ہو سکتی ہے، اور اس میں سوجن ہو سکتی ہے۔

اسی وجہ سے وہ علامات ہوتی ہیں جن کے بارے میں آپ نے ابھی پڑھا۔ جلن والا درد، سوجن، اور آپ کی جلد میں تبدیلیاں، یہ سب ان اعصاب کی وجہ سے ہیں جو ضرورت سے زیادہ کام کر رہے ہیں، نہ کہ چوٹ کی جگہ پر جاری نقصان کی وجہ سے۔ درد حقیقی ہے، چاہے اصل چوٹ چھوٹی ہی کیوں نہ رہی ہو۔

ہو سکتا ہے آپ اس حالت کو مختلف ناموں سے بیان ہوتا دیکھیں۔ سی آر پی ایس کو پہلے ریفلیکس سمپتھٹک ڈسٹرنی یا RSD کہا جاتا تھا۔ یہ نام ایک ہی مسئلے کو بیان کرتے ہیں، اور ناموں کے اس ملاپ سے بھی ابھی اچھن پیدا ہوئی ہے۔

کوئی خون کا ٹیسٹ یا اسکین ایسا نہیں جو سی آر پی ایس کی تصدیق کرے۔ آپ کے ڈاکٹر یہ جاننے کے بعد کہ آپ کے درد کی کوئی اور وجہ نہیں ہے، آپ کی بیماری کی تفصیل اور جسمانی معائنے سے یہ طے کرتے ہیں کہ آیا آپ کو یہ حالت ہے۔

سی آر پی ایس کسی ایک وجہ سے نہیں ہوتا۔ کئی چیزیں مل کر اسے پیدا کرتی ہیں۔ کچھ لوگوں میں اس کے ہونے کا امکان دوسروں سے زیادہ ہوتا ہے، اور اسی بازو میں پہلے سے کسی عصب کا مسئلہ ہونا خطرہ بڑھا سکتا ہے۔ اسے جلد پکڑنا اہم ہے، کیونکہ جلد شروع کیا گیا علاج آپ کو دیرپا الزاؤ اور ہاتھ کے کام کرنے کی صلاحیت کے نقصان سے بچنے کا بہترین موقع دیتا ہے۔

ہم اس کے لیے کیا کر سکتے ہیں

بہت کچھ ایسا ہے جو آپ خود کر سکتے ہیں۔ اپنے ہاتھ اور بازو کو حرکت میں رکھنا علاج کی بنیاد ہے، کیونکہ اسے مکمل آرام دینے سے عموماً حالت بدتر ہو جاتی ہے۔ آکیو پشنل تھراپی (occupational therapy) روزمرہ کام دوبارہ کرنے میں مدد کا علاج) کو فزیتھراپی کے ساتھ ملا کر کرنے سے وہ روزمرہ سرگرمیاں بحال کرنے میں مدد ملتی ہے جو آپ کے لیے اہم ہیں، جیسے کپڑے پہننا، کھانا پکانا اور لکھنا۔ کچھ لوگوں کو آئینہ تھراپی (mirror therapy) بھی مفید لگتی ہے۔ آپ آئینے میں اپنے ٹھیک ہاتھ کو حرکت کرتے دیکھتے ہیں، جس سے آپ کا دماغ درد کو سمجھنے کا طریقہ نئے سرے سے سیکھتا ہے۔ ہائی انٹینسٹی لیزر تھراپی (high-intensity laser therapy) سے بھی درد کم ہو سکتا ہے، کبھی کبھی علاج کے تیسرے سیشن سے ہی۔ یہ فیصلہ کرنے سے پہلے کہ یہ طریقے آپ کے لیے کام کر رہے ہیں یا نہیں، انہیں کئی ہفتوں تک پوری طرح آزمائیں۔

جب آپ حرکت پر کام کر رہے ہوں تو دوائیں درد میں مدد کر سکتی ہیں۔ درد کش دوائیں اور سوزش کم کرنے والی گولیاں حالت کو اتنا سنبھال سکتی ہیں کہ آپ تھراپی میں حصہ لے سکیں۔ اسٹیرائڈ کی گولیوں، یعنی پریڈنیزولون (prednisolone)، کا ایک کورس ایک اور راستہ ہے جس پر آپ کے ڈاکٹر غور کر سکتے ہیں، خاص طور پر جہاں زیادہ ماہرانہ علاج تک رسائی مشکل ہو۔ اگر آپ کا سی آر پی ایس دیرپا ہو گیا ہو یا دوسرے علاج سے فائدہ نہ ہوا ہو تو کیٹامین (ketamine) نامی دوا پر غور کیا جا سکتا ہے۔ ایک کریسم یا مرہم، یعنی ڈاکسپین (doxepin)، بھی ہے جو جلد پر لگایا جا سکتا ہے۔ یاد رکھیں کہ دوائیں درد کم کرتی ہیں لیکن اکیلے اس حالت کا علاج نہیں کرتیں، اس لیے یہ حرکت اور تھراپی کے ساتھ مل کر سب سے اچھا کام کرتی ہیں۔

اگر آپ کی علامات شدید ہوں اور اوپر دیے گئے اقدامات کے باوجود ٹھیک نہ ہو رہی ہوں، تو آپ کے فیملی ڈاکٹر یا ڈاکٹر آپ کو ماہر کے معائنے کے لیے بھیج سکتے ہیں۔ کچھ مخصوص حالتوں میں بھی کچھار کسی طریقہ علاج (procedure) پر غور کیا جا سکتا ہے۔

کیا توقع رکھیں

سی آر پی ایس مختلف لوگوں میں مختلف انداز سے چلتا ہے۔ کچھ لوگوں کی علامات علاج کے ساتھ ہفتوں سے مہینوں میں ٹھیک ہو جاتی ہیں۔ دوسروں کا درد آتا جاتا رہتا ہے، اور بھڑکنے کے درمیان اچھے وقفے ہوتے ہیں۔ چونکہ اگر جلد علاج نہ کیا جائے تو یہ حالت دیرپا ہو سکتی ہے، اس لیے آپ جتنا جلد شروع کریں، اپنے ہاتھ اور بازو کو کام کے قابل رکھنے کے آپ کے امکانات اتنے ہی بہتر ہوں گے۔

صحت یابی عام طور پر اچانک نہیں بلکہ بتدریج محسوس ہوتی ہے۔ اچھی طرح سنبھالے گئے علاج کے ساتھ زیادہ تر لوگوں کا جلن والا درد پہلے کم ہوتا ہے، پھر سوجن کم ہوتی ہے، اور ہفتوں سے مہینوں میں حرکت اور طاقت واپس آتی ہے۔ ہو سکتا ہے پھر بھی کچھ دن ایسے ہوں جب سرگرمی کے بعد درد بھڑک اٹھے، لیکن ایسا عموماً کم کم ہونے لگتا ہے۔ مقصد یہ ہے کہ آپ کپڑے پہننے، کھانا پکانے اور لکھنے جیسے روزمرہ کاموں پر واپس آسکیں۔

اگر سی آر پی ایس کو اس کے چال پر چھوڑ دیا جائے تو اس سے دیرپا اکڑاؤ اور ہاتھ کے کام کرنے کی صلاحیت کا نقصان ہو سکتا ہے۔ درد کش دوائیں درد کم کر سکتی ہیں، لیکن اکیلے وہ اس حالت کا علاج نہیں کرتیں۔ اسی لیے حرکت اور تھراپی علاج کا مرکز ہیں۔

اندرچھے اعصابی مسائل کے بارے میں کچھ حوصلہ افزا خبر ہے۔ عصب کا دبنا (nerve compression)، یعنی کسی تنگ جگہ سے گزرتے ہوئے عصب کا دب جانا) اکثر سی آر پی ایس کے ساتھ ساتھ موجود ہوتا ہے۔ جب اس کے واضح شواہد ہوں تو اس کا علاج آپ کی صحت یابی کو تیز کر سکتا ہے، اور سی آر پی ایس ٹائپ 1 والے بہت سے لوگوں کی علامات دباؤ ختم کیے جانے کے بعد مکمل طور پر ختم ہو جاتی ہیں۔

ڈاکٹر کو کب دکھائیں

سی آر پی ایس کی زیادہ تر خطرے کی علامات اس صفحے پر پہلے ہی بیان کی جا چکی ہیں، اور یہاں بھی وہی راستے لاگو ہوتے ہیں۔ اگر آپ کا ہاتھ یا بازو گرم، سرخ، سوجا ہوا اور دردناک ہو جائے، خاص طور پر بخار کے ساتھ، یا اگر آپ کی انگلیاں یا ہاتھ سفید پڑ جائیں، ٹھنڈے ہو جائیں، یا سفید یا نیلے ہو جائیں، یا کسی چوٹ کے بعد اچانک آپ کا احساس یا حرکت ختم ہو جائے، تو اسی دن ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں۔ اگر آپ کی علامات ٹھیک نہیں ہو رہیں، ہفتوں کے دوران بدتر ہو رہی ہیں، رات کو آپ کو جگا دیتی ہیں، یا آپ کو کام کرنے یا اپنا ہاتھ یا بازو استعمال کرنے سے روکتی ہیں، تو اپنے فیملی ڈاکٹر سے ملیں یا ماہر سے معائنہ کروانے کا کہیں۔ اگر آپ کلینک سے رابطہ نہ کر سکیں تو اپنے قریب ترین ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں۔

دو اور باتیں جاننا مفید ہے۔ سی آر پی ایس کی تشخیص آپ کی بیماری کی تفصیل اور معائنے سے کی جاتی ہے، کیونکہ کوئی ٹیسٹ اس کی تصدیق نہیں کر سکتا اور نہ ہی اسے خارج کر سکتا ہے۔ اور چونکہ کچھ دوسری بیماریاں اس جیسی لگ سکتی ہیں، اس لیے آپ کے ڈاکٹر آپ کے درد کی دوسری وجوہات کی جانچ کے بعد ہی اسے سی آر پی ایس کہیں گے۔