



گرنے سے بچاؤ اور کمزور ہڈیوں کے فریکچر

ہاتھ پر زمین پر گرنے سے بچنا، اچھی روزی اور توازن کی ورزشیں ان گرنے کے واقعات سے بچانے میں مدد دیتی ہیں جن سے کمزور ہڈیوں کے فریکچر ہوتے ہیں۔

4.0 © 2019 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۔

اگر آپ عمر رسیدہ ہیں اور کسی معمولی گرنے میں آپ کی کوئی ہڈی ٹوٹ گئی ہے (قالین سے ٹھوکر، یاغ میں لڑکھڑا جانا، کرسی سے اٹھتے ہوئے پھسل جانا)، تو یہ چوٹ آپ کو کوئی مفید بات بتانے کی کوشش کر رہی ہے۔ معمولی گرنے سے ٹوٹنے والی ہڈی اکثر پہلی نشانی ہوتی ہے کہ ہڈی خاموشی سے اس سے زیادہ کمزور ہو چکی ہے جتنی اسے ہونا چاہیے۔ اچھی خبر یہ ہے کہ یہ طب کی ان تنبیہات میں سے ہے جن پر سب سے زیادہ عمل کیا جاسکتا ہے: ہڈی کو مضبوط بنانے اور اگلے گرنے کو ہونے سے پہلے روکنے کا ایک واضح منصوبہ موجود ہے۔ یہ صفحہ بتاتا ہے کہ کمزور ہڈی کا فریکچر کیا ہوتا ہے، یہ کیوں اہم ہے، اور وہ عملی اقدامات کون سے ہیں جو واقعی کام کرتے ہیں۔

“کمزور ہڈی کا فریکچر (fragility fracture) کیا ہے؟

کمزور ہڈی کا فریکچر (fragility fracture) وہ ہڈی ہے جو کم زور والے گرنے سے ٹوٹ جائے، یعنی کھڑے قدم کی اونچائی یا اس سے کم سے گرنے، ایسا جھٹکا جسے ایک صحت مند جوان ڈھانچہ عموماً آسانی سے برداشت کر لیتا ہے۔ جب کوئی ہڈی اتنی کم قوت سے ٹوٹ جائے تو عموماً اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ خود ہڈی پتلی اور کمزور ہو چکی ہے، ایک ایسی کیفیت جسے ہڈیوں کی کمزوری (osteoporosis) کہتے ہیں۔ گرنا محرک ہے: کمزور ہڈی اصل وجہ ہے۔

بازو اور ہاتھ (upper limb) میں کمزور ہڈی کے دو سب سے عام فریکچر یہ ہیں: ٹوٹی ہوئی کلائی (ڈسٹل ریڈیوس کا فریکچر distal radius fracture)، یعنی بازو کے پچھلے حصے کی وہ ہڈی جو کلائی کے بالکل اوپر ہے) اور ٹوٹا ہوا کندھا (پروکسیمل ہیومرس کا فریکچر proximal humerus fracture)، یعنی بازو کی ہڈی کا اوپری سرا۔ دونوں ایک ہی طرح ہوتے ہیں (گرنے وقت خود کو بچانے کے لیے آپ ہاتھ آگے کر دیتے ہیں، یا کندھے کے سرے کے بل گرتے ہیں)، اور دونوں اکثر اس بات کی پہلی تنبیہ ہوتے ہیں کہ ہڈیاں پتلی ہو رہی ہیں۔ بہتر سے لوگوں میں ہڈیوں کی کمزوری کی کوئی علامت نہیں ہوتی جب تک کہ ایک معمولی گرنے سے ایسا فریکچر نہ ہو جائے جو ایکسرے پر اس سے کہیں زیادہ برا دکھائی دے جتنا اس گرنے سے ہونا چاہیے تھا۔

ایک ٹوٹی ہوئی ہڈی پر ہی قدم اٹھانا کیوں ضروری ہے

یہ وہ حصہ ہے جو زیادہ تر لوگوں کو حیران کرتا ہے: ایک بار کمزور ہڈی کا فریکچر ہو جائے تو دوسرا فریکچر ہونے کا خطرہ (بشمول کوئیے یا ریڑھ کی ہڈی کا زیادہ سنگین فریکچر) تقریباً دو گنا ہو جاتا ہے۔ ساٹھ یا ستر کی عمر میں ٹوٹی ہوئی کلائی صرف پلستر چڑھا کر بھول جانے والی کلائی نہیں؛ یہ

ایک ایسے مسئلے کی ابتدائی، نظر آنے والی نشانی ہے جس پر توجہ نہ دی جائے تو بعد میں کوہلے کا فریکچر ہو سکتا ہے، ایک ایسی چوٹ جس سے صحت یاب ہونا نہیں زیادہ مشکل ہوتا ہے۔

اسی لیے ہم کمزور ہڈی کے فریکچر کو ایک ساتھ دو محاذوں پر قدم اٹھانے کا اشارہ سمجھتے ہیں۔ صرف ٹوٹی ہوئی ہڈی کا علاج آج کا مسئلہ تو حل کر دیتا ہے لیکن کل کا خطرہ جوں کا توں رہتا ہے۔ دو کام یہ ہیں: ہڈی کو مضبوط بنانا، اور اگلے کرنے سے بچانا۔

پہلا محاذ: ہڈی کو مضبوط بنائیں

پہلا کام یہ معلوم کرنا ہے کہ آپ کی ہڈیاں واقعی کتنی مضبوط (یا کمزور) ہیں، اور پھر اس کے بارے میں کچھ کرنا ہے۔

• ہڈیوں کا معائنہ کروائیں۔ معیاری ڈیکسا اسکین (DEXA scan) ہے، ایک بے درد، کم شعاعوں والا ایکس رے (عموماً کوہلے اور ریڑھ کی ہڈی کا) جو آپ کی ہڈیوں کی کثافت ناپتا ہے۔ اس سے ہمیں پتہ چلتا ہے کہ آپ کو ہڈیوں کی کمزوری ہے یا نہیں اور یہ کتنی زیادہ ہے۔

• وٹامن ڈی اور کیلشیم کی کمی دور کریں۔ ہڈی کیلشیم سے بنتی ہے، اور کافی وٹامن ڈی کے بغیر آپ کا جسم کیلشیم کو ٹھیک سے جذب نہیں کر سکتا۔ بہت سے بزرگوں میں وٹامن ڈی کم ہوتا ہے اور انہیں اس کا علم نہیں ہوتا۔ خون کا ایک سادہ ٹیسٹ اور، ضرورت ہو تو، ایک سپلیمنٹ اسے ٹھیک کر سکتا ہے، اور یہ سب سے آسانی سے رکھی جانے والی بنیادوں میں سے ایک ہے۔

• ہڈیوں کو بچانے والی دواؤں پر غور کریں۔ جہاں ہڈیوں کی کثافت کم ہو، وہاں ایسی اچھی طرح ثابت شدہ دوائیں موجود ہیں جو ہڈی کے ٹھکنے کی رفتار کم کرتی ہیں یا ہڈی کو دوبارہ بناتی ہیں، اور اگلے فریکچر کا امکان واضح طور پر کم کرتی ہیں۔ کوئی دوا آپ کے لیے مناسب ہے یا نہیں، یہ بات اپنے پیمانی ڈاکٹر (GP) یا ماہر ڈاکٹر سے کرنے کی ہے۔

بہت سے ہسپتال اب فریکچر لائن سروس (fracture liaison service) چلاتے ہیں، ایک ٹیم جس کا پورا کام کمزور ہڈی کے فریکچر کے بعد لوگوں تک پہنچنا اور یہ یقینی بنانا ہے کہ ہڈیوں کی صحت کا یہ جائزہ واقعی ہو، بجائے اس کے کہ سب کی توجہ پلستر پر ہو اور یہ کام رہ جائے۔ اگر آپ کے علاقے میں ایسی سروس ہے تو اس میں ریفرل (referral) کروانا بہت فائدہ مند ہے۔ (ہڈیوں کی کثافت، ہڈیوں کی کمزوری اور متعلقہ دواؤں کے بارے میں مزید تفصیل کے لیے [صفحہ ہڈیوں کی صحت اور ہڈیوں کی کمزوری](#) دیکھیں۔)

دوسرا محاذ: اگلے کرنے سے بچیں

ہڈی مضبوط کرنے سے گرنے کا نقصان کم ہوتا ہے۔ گرنے سے بچنا اس محرک کو ہی ختم کر دیتا ہے۔ زیادہ تر گرنے کے واقعات واقعی روکے جاسکتے ہیں۔ سب سے مضبوط ذرائع حیرت انگیز طور پر عام سی چیزیں ہیں۔

• گھر کے خطرات دور کریں۔ بہت سے لوگ دراصل یہیں گرتے ہیں۔ ڈھیلے قالین اور لٹکتی تاریں ہٹا دیں یا انہیں اچھی طرح جملے دیں، راستوں اور سیڑھیوں سے بے ترتیب سامان ہٹا دیں، روشنی بہتر کریں (خاص طور پر سیڑھیوں پر اور رات کو باتھ روم جانے کے راستے پر)، اور سیڑھیوں پر ریلنگ اور باتھ روم میں پکڑنے کے ہینڈل لگوائیں۔ بستر اور ٹوائلٹ کے درمیان ایک رات کی مدد ہم بتی حیرت انگیز حد تک گرنے کے واقعات روکتی ہے۔

• اچھے جوتے پہنیں۔ اچھی طرح فٹ آنے والے، نہ پھسلنے والے، چپٹے جوتے جو مضبوطی سے بند ہوں، چپلوں، ڈھیلی جوتیوں یا صاف موزوں میں چلنے پھرنے سے کہیں بہتر ہیں۔ پاؤں کا درد اور غلط چلنے سے آپ کا توازن کمزور کرتے ہیں۔

• اپنی آنکھوں کا معائنہ کروائیں۔ اپنی نظر ٹیسٹ کروائیں اور اپنی عینک کا نمبر تازہ کروائیں۔ اگر آپ دو فوکس والی (bifocal) یا ملٹی فوکل (varifocal) عینک پہنتے ہیں تو یاد رکھیں کہ ان سے سیڑھیوں کے کنارے دھندلے نظر آسکتے ہیں؛ سیڑھیوں اور باہر چلنے کے لیے الگ عینک بھی مددگار ہوتی ہے۔

اپنی دواؤں کا جائزہ کروائیں۔ کچھ دوائیں غنودگی، چکر یا کھڑے ہونے پر بلڈ پریشر گرنے کا باعث بنتی ہیں، اور جب آپ ایسی کئی دوائیں لے رہے ہوں تو گرنے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ فارماسسٹ یا فیملی ڈاکٹر فہرست کا جائزہ لے کر جو دوائیں اس میں گردار ادا کر رہی ہیں انہیں کم یا تبدیل کر سکتے ہیں۔

کھڑے ہونے پر چکر اور بلڈ پریشر کا خیال رکھیں۔ اگر بیٹھنے یا لیٹنے کے بعد اٹھنے پر آپ کا سر ہلکا محسوس ہو تو اس کا ذکر کریں؛ اس کا اکثر علاج ہو سکتا ہے۔ آہستہ سے کھڑے ہونا اور چلنے سے پہلے ذرا رکنا ایک سادہ عادت ہے جو مدد دیتی ہے۔

طاقت اور توازن کی ورزش کریں: یہ سب سے مؤثر قدم ہے۔ اس فہرست کی تمام چیزوں میں سے ٹانگوں کی طاقت اور توازن بڑھانے والے پروگراموں کے حق میں گرنے کے واقعات واقعی کم کرنے کے سب سے اچھے شواہد ہیں۔ تائی چی (tai chi) جیسے طریقے اور منظم طاقت اور توازن کی کلاسیں (آپ کا فیزیوتھراپسٹ یا فیملی ڈاکٹر آپ کو کسی مقامی کلاس کا بتا سکتے ہیں) آپ کو قدموں پر رکتی ہیں اور، اضافی فائدے کے طور پر، ہڈیوں پر وزن ڈال کر انہیں صحت مند رکھتی ہیں۔ متحرک رہنا حفاظت کرتا ہے، خطرہ نہیں بڑھاتا۔

گرنا صرف “بڑھاپے کا حصہ” نہیں

سمجھ لینا آسان ہے کہ عمر کے ساتھ گرنا بس ہوتا ہی ہے، اور اس سے بچنے کے لیے اپنی زندگی کو سکینا شروع کر دینا: کم پیلیہر جانا، کم کام کرنا، کم حرکت کرنا۔ یہ رجحان خاموشی سے حالات کو بدتر کرتا ہے، کیونکہ آپ جتنی کم حرکت کریں گے، اتنے ہی کمزور اور کم مستحکم ہوتے جائیں گے۔ گرنا بڑھاپے کا ناگزیر حصہ نہیں، اور ان میں سے بہت بڑی اکثریت کو اوپر دیے گئے عملی اقدامات سے روکا جا سکتا ہے۔ مقصد خود کو روٹی میں لپیٹ کر رکھنا نہیں؛ بلکہ اتنا مضبوط، مستحکم اور پراعتما د رہنا ہے کہ آپ اپنی پسند کے کام کرتے رہیں۔

کب معائنہ کروائیں یا مدد لیں

کمزور ہڈی کے کسی بھی فریکچر کے بعد اپنے فیملی ڈاکٹر یا سرجری کی ٹیم سے ہڈیوں کی صحت کے جائزے کے بارے میں پوچھیں۔ (ڈیکسا اسکین، اور وٹامن ڈی، ٹیسٹس کا جائزہ اور یہ کہ کیا ہڈیوں کو بچانے والی کوئی دوا آپ کے لیے مناسب ہے)۔ بات کو پلستر پر ختم نہ ہونے دیں۔

اگر آپ بار بار گر رہے ہیں، قدموں پر غیر مستحکم محسوس کرتے ہیں، یا آپ کو چکر آتے ہیں یا سر ہلکا محسوس ہوتا ہے تو اپنے فیملی ڈاکٹر کو دکھائیں: خاص طور پر کھڑے ہونے پر۔ یہ بالکل وہی چیزیں ہیں جن کا جائزہ لے کر انہیں بہتر کیا جا سکتا ہے۔ اگر آپ گرجائیں اور آپ کو فکر ہو کہ شاید کوئی ہڈی ٹوٹ گئی ہے (اچانک درد، سوجن، واضح طور پر ٹیڑھا پن، یا آپ اس ہاتھ پاؤں کو استعمال نہ کر سکیں): تو جلد از جلد اس کا معائنہ کروائیں۔

دونوں محاذوں پر ایک ساتھ قدم اٹھانا (مضبوط ہڈی اور کم گرنا) وہ واحد سب سے مؤثر کام ہے جو آپ اس بات کو یقینی بنانے کے لیے کر سکتے ہیں کہ کمزور ہڈی کا پہلا فریکچر آپ کا آخری فریکچر بھی ہو۔