



فاتبر ومانا لگیا

فاتبر ومانا لگیا میں اعصابی نظام 'درد کی آواز' اونچی کر دیتا ہے، اس لیے درد پورے جسم میں پھیلا ہوا محسوس ہوتا 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

فاتبر ومانا لگیا (fibromyalgia) پورے جسم میں پھیلا ہوا، طویل مدتی درد ہے: ایسی دھن، جلن یا دردناکی جو جسم میں جگہ بدل سکتی ہے اور کسی ایک جگہ کے بجائے تقریباً ہر جگہ محسوس ہوتی لگتی ہے۔ درد کے ساتھ ساتھ زیادہ تر لوگ شدید تھکے ہوئے رہتے ہیں، اور نیند سے یہ تھکن دور نہیں ہوتی: آپ پوری رات بستر میں گزار سکتے ہیں اور پھر بھی صبح اٹھ کر تازگی محسوس نہیں کرتے، جیسے آپ نے واقعی آرام کیا ہی نہ ہو۔

بہت سے لوگ یہ بھی محسوس کرتے ہیں کہ ان کی سوچ دھندلی سی ہے: توجہ دینے، صحیح لفظ ڈھونڈنے یا چیزیں یاد رکھنے میں مشکل۔ یہ اتنا عام ہے کہ اس کا ایک نام بھی ہے: "فاتبرو فوک" (fibro fog)۔ اس کے علاوہ جسم اکثر عمومی طور پر زیادہ حساس ہو جاتا ہے: چھونا، دباؤ، روشنی، آواز یا درجہ حرارت برداشت سے زیادہ لگ سکتے ہیں، اور ایسی ٹکر جس سے زیادہ تر لوگوں کو کوئی فرق نہ پڑے، واقعی تکلیف دے سکتی ہے۔ یہ تھکا دینے والا ہے، اور یہ محسوس ہونا آسان ہے کہ کوئی پوری طرح یقین نہیں کرتا کہ آپ کس قدر تکلیف سے گزر رہے ہیں۔

در اصل کیا ہو رہا ہے

یہ اہم بات ہے: فاتبر ومانا لگیا آپ کے جوڑوں یا پٹھوں کو پہنچنے والا نقصان نہیں، اور یہ سوزش بھی نہیں۔ اسی لیے اسکین، ایکسرے اور خون کے ٹیسٹ عموماً نارمل آتے ہیں۔ کچھ "پھوٹ" نہیں رہا، اور نارمل نیچے کا مطلب یہ نہیں کہ درد حقیقی نہیں۔

جو کچھ ہو رہا ہے وہ اس طریقے میں ہے جس سے آپ کا اعصابی نظام درد کو سمجھتا اور آگے بڑھتا ہے۔ فاتبر ومانا لگیا میں درد کے سگنل لے جانے والا نظام ضرورت سے زیادہ تیز ہو جاتا ہے: اس کی آواز جتنی ہونی چاہیے اس سے اونچی رہی ہوتی ہے۔ عام احساسات بڑھ کر درد بن جاتے ہیں، اور اصل درد زیادہ شدید محسوس ہوتا ہے۔ ڈاکٹر اسے سنٹرل سنسیٹائزیشن (central sensitisation) کہتے ہیں۔ یہ اس بات میں ایک حقیقی، جسمانی تبدیلی ہے کہ اعصاب اور دماغ سگنلز کو کیسے سنبھالتے ہیں: یہ "صرف آپ کے ذہن کا وہم" نہیں، اور نہ ہی کمزوری کی نشانی ہے۔ فاتبر ومانا لگیا عام ہے، حقیقی ہے، اور طبی طور پر تسلیم شدہ ہے۔

یہ اکثر دوسرے مسائل کے ساتھ بھی ہوتا ہے (جیسے آنتوں کی حساسیت (irritable bowel)، سر درد، اداسی یا کوئی اور طویل مدتی درد)، اور یہ آپریشن کے بعد درد کو بڑھا سکتا ہے۔ یہ آخری بات اپنی سرجری کی ٹیم کو بتانے کے قابل ہے، کیونکہ یہ جاننا کہ آپ کو فاتبر ومانا لگیا ہے، انہیں آپ کے درد کے علاج اور صحت یابی کی منصوبہ بندی میں مدد دیتا ہے تاکہ آپ کی بہتر دیکھ بھال ہو سکے۔

ہم اس کے لیے کیا کر سکتے ہیں

اس کا کوئی مکمل علاج نہیں، لیکن فائبر ومانا لجیا کو قابو میں رکھا جاسکتا ہے، اور بہت سے لوگ اپنی علامات کو ایسی سطح پر لے آتے ہیں جس کے ساتھ زندگی گزارنا آسان ہو۔ سب سے مضبوط اور سب سے قابل اعتماد مدد کسی گولی سے نہیں آتی؛ یہ چند مستقل عادتوں سے آتی ہے:

• ہلکی، بتدریج بڑھاتی جانے والی حرکت۔ ورزش وہ واحد علاج ہے جس کے حق میں سب سے زیادہ شواہد ہیں۔ اصل بات یہ ہے کہ بہت تھوڑے سے شروع کریں اور آہستہ آہستہ بڑھائیں: چہل قدمی، اسٹریچ، یا پانی میں ورزش شروع کرنے کے اچھے طریقے ہیں۔ بہت جلد بہت زیادہ زور لگانے سے درد بھڑک اٹھتا ہے، اس لیے آہستہ اور مسلسل چلنے والا ہی جیتتا ہے۔

• بہتر نیند۔ چونکہ تازگی نہ دینے والی نیند درد اور دھندلی سوچ کو بڑھاتی ہے، اس لیے سونے کا باقاعدہ معمول اور اچھی نیند کی عادتیں واقعی فرق ڈالتی ہیں۔

• رفتار کو متوازن رکھنا (pacing)۔ سرگرمی کو پورے دن اور ہفتے میں پھیلانا (اچھے دن سب کچھ کر ڈالنے اور بعد میں نڈھال ہو جانے کے بجائے) آپ کو زیادہ مستحکم رکھتا ہے۔

• ذہنی دباؤ پر قابو اور نفسیاتی طریقے ذہنی دباؤ آواز کو اور اونچا کر دیتا ہے۔ سی بی ٹی (CBT، cognitive behavioural therapy)، یعنی سوچ اور رویے پر مبنی علاج، ریلیکسیشن اور مائنڈ فُلنس (mindfulness) جیسی تکنیکیں ضرورت سے زیادہ حساس نظام کو پرسکون کرنے میں مدد دیتی ہیں۔

دوائیں کچھ لوگوں کی مدد کر سکتی ہیں، لیکن فائدہ مند دوائیں عام معنوں میں درد کش دوائیں نہیں: یہ درد کے سنگلز کو روکنے کے بجائے اعصابی نظام کو پرسکون کرتی ہیں۔ ان میں ایمیٹریپٹیلین، ڈولوکسیتین اور پریگابالین (amitriptyline, duloxetine, pregabalin) شامل ہیں؛ آپ ان کے بارے میں ہمارے **اعصابی درد کی دواؤں** والے صفحے پر مزید پڑھ سکتے ہیں۔ اس کے برعکس عام سوزش کم کرنے والی دوائیں فائبر ومانا لجیا میں کام نہیں کرتیں (کیونکہ کوئی سوزش ہے ہی نہیں جسے کم کیا جائے)، اور اوپیئوئڈ درد کش دوائیں مدد نہیں کرتیں اور واقعی نقصان پہنچا سکتی ہیں: یہ وقت کے ساتھ حالات کو بہتر کرنے کے بجائے عموماً بدتر کرتی ہیں۔ ہمارا صفحہ **سرجری کے بعد درد پر قابو** بتاتا ہے کہ ہم ان سے کیوں دور رہتے ہیں۔

کیا توقع رکھیں

فائبر ومانا لجیا عموماً ایک طویل مدتی مسئلہ ہے جو اتار چڑھاؤ کے ساتھ چلتا ہے: کبھی بہتر دور اور کبھی بھڑکنے کے دور، جو اکثر ذہنی دباؤ، خراب نیند، بیماری یا حد سے زیادہ کام کرنے سے شروع ہوتے ہیں۔ یہ مایوس کن لگ سکتا ہے، لیکن جو زیادہ تر لوگ حرکت، نیند اور رفتار کو متوازن رکھنے کے طریقے پر قائم رہتے ہیں، ان کے لیے آگے کا راستہ واقعی امید افزا ہے۔ علامات کم ہو جاتی ہیں، بھڑکنے کے دور گزارنا آسان ہو جاتا ہے، اور زندگی پھر سے ٹھلنے لگتی ہے۔

اس کام کی قیادت آپ کو کرنی ہے، لیکن آپ کو یہ اکیلے نہیں کرنا۔ ایک مددگار ٹیم (آپ کے فیملی ڈاکٹر (GP)، کبھی کبھی فیزیوتھراپسٹ یا درد کے علاج کی سروس) آپ کو منصوبہ بنانے، وقت کے ساتھ اس میں تبدیلی کرنے اور آپ کو صحیح سمت میں آگے بڑھاتے رہنے میں مدد دے سکتی ہے۔ اپنی دیکھ بھال خود کرنا اسی لیے طاقتور ہے کہ آپ ہی وہ ہیں جو دن بہ دن آواز کو دوبارہ دھیم کر سکتے ہیں۔

ڈاکٹر کو کب دکھائیں

کوئی نئی علامت، یا کسی پرانی علامت میں واضح تبدیلی: یہ نہ سمجھیں کہ ہر نئی چیز ”بس فائبر ومانا لجیا“ ہی ہے۔ کسی ایک جگہ اچانک یا شدید درد، سوجن، بخار، بغیر وجہ وزن کم ہونا، یا نئی کمزوری یا سُن پن کا سیج معائنہ ہونا چاہیے، کیونکہ یہ کوئی الگ مسئلہ ہو سکتا ہے۔

• اداسی، بے چینی، یا ان چیزوں میں دلچسپی ختم ہونا جن سے آپ عموماً لطف اٹھاتے ہیں: یہ اکثر فائبر ومانا لجیا کے ساتھ ہوتی ہیں، ان کا علاج ہو سکتا ہے، اور مدولنے سے درد پر قابو پانا بھی آسان ہو جاتا ہے۔ اگر آپ ابھی ناامید یا غیر محفوظ محسوس کریں تو فوراً رابطہ کر کے مدد لیں۔

• آپ کی بہترین کوششوں کے باوجود علامات کا آپ کی روزمرہ زندگی پر حاوی ہو جانا: یہی وقت ہے کہ اپنے فیملی ڈاکٹر سے مزید مدد کے بارے میں پوچھیں، جس میں درد کے علاج یا ریومیٹولوجی (جوڑوں اور پٹھوں کی بیماریوں کے ماہر) کی سروس میں ریفرل (referral) بھی شامل ہے۔