



سوزش والا آرٹھرائٹس اور ریویمٹائڈ آرٹھرائٹس

سوزش والا آرٹھرائٹس جوڑی اندرونی جھلی پر حملہ کرتا ہے، جس سے سوجن، اکڑاؤ اور، علاج نہ ہونے پر، جوڑ کو نقصان 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

سوزش والا آرٹھرائٹس (inflammatory arthritis)، جس میں ریویمٹائڈ آرٹھرائٹس (rheumatoid arthritis) بھی شامل ہے، ایک ایسی بیماری ہے جس میں آپ کا مدافعتی نظام آپ کے اپنے جوڑوں کی اندرونی جھلی پر حملہ کرتا ہے۔ آپ کے ہاتھ اور کلائی میں اس سے آپ کی انگلیوں کے چھوٹے جوڑوں اور خود کلائی میں سوجن اور درد ہوتا ہے۔ سوجن اکثر صبح جاگنے پر سب سے زیادہ محسوس ہوتی ہے، اور جب آپ حرکت شروع کرتے ہیں تو یہ کم ہو سکتی ہے۔ ہاتھ کو آرام دینے سے عموماً درد کم ہو جاتا ہے، جبکہ اسے استعمال کرنے سے تکلیف بڑھ جاتی ہے۔

روزمرہ زندگی میں یہ اپنی کاموں میں ظاہر ہوتا ہے جن میں گرفت اور انگلیوں کی باریک حرکت کی ضرورت ہوتی ہے۔ جالی گھمانا، مرتبان کھولنا، قلم پکڑنا، بن لگانا یا لیتلی اٹھا کر لے جانا، یہ سب مشکل ہو سکتے ہیں۔ کچھ لوگ محسوس کرتے ہیں کہ ایک انگلی یا انگلی کا ایک جوڑ (knuckle) دوسروں سے زیادہ سوج جاتا ہے۔ وقت کے ساتھ جوڑوں کی شکل بدل سکتی ہے، اور آپ کی انگلیوں کو سیدھا کرنے والے ٹینڈن (tendon)، یعنی وہ مضبوط ڈوریاں جو پٹھوں کو ہڈی سے جوڑتی ہیں، ٹھسے ٹھسے ٹوٹ سکتے ہیں اور ٹھیک سے کام کرنا چھوڑ سکتے ہیں۔

یہ بیماری دوسرے جوڑوں کو بھی متاثر کر سکتی ہے، جن میں آپ کی کہنی اور کندھا شامل ہیں، اور جب اس کا دورہ (flare) پڑتا ہے تو آپ عمومی طور پر بیمار محسوس کر سکتے ہیں۔ جلد کے نیچے گانچیں، جنہیں ریویمٹائڈ نوڈلز (rheumatoid nodules) کہتے ہیں، بعض اوقات دباؤ والی جگہوں پر بن جاتی ہیں، جیسے ہاتھ کی پشت یا کہنی۔

کچھ خطرے کی علامات پر فوری کارروائی ضروری ہے۔ اگر کوئی انگلی، ہاتھ یا بازو گرم، سرخ، سوجا ہوا اور دردناک ہو جائے، خاص طور پر بخار کے ساتھ، تو اسی دن ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں۔ اگر آپ کی انگلیاں یا ہاتھ سفید پڑنے لگیں، ٹھنڈے ہو جائیں، بالکل سفید یا نیلے ہو جائیں، یا کسی چوٹ کے بعد اچانک احساس حرکت ختم ہو جائے، تو اسی دن ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں۔

کچھ دوسری علامات میں ہسپتال کی ایمرجنسی کے بجائے معائنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر علامات کم نہ ہو رہی ہوں، ہفتوں کے دوران بڑھ رہی ہوں، آپ کو رات کو جگا دیتی ہوں، یا آپ کو کام کرنے یا اپنا ہاتھ استعمال کرنے سے روکتی ہوں، تو اپنے فیملی ڈاکٹر (GP) سے ملیں یا ماہر سے معائنہ کروانے کا کہیں۔

در اصل کیا ہو رہا ہے

صحت مند جوڑ میں اندرونی جھلی پتلی اور ہموار ہوتی ہے، اور یہ تھوڑا سا سیال بناتی ہے جس سے سطحیں ایک دوسرے پر آسانی سے پھسلتی ہیں۔ ریومیٹائڈ آرٹھرائٹس میں آپ کا مدافعتی نظام اس جھلی کو کوئی باہر کی چیز سمجھ کر اس پر حملہ کر دیتا ہے۔ جھلی موٹی اور سوزش زدہ ہو جاتی ہے، اور ضرورت سے زیادہ سیال بنانے لگتی ہے۔ پھر یہ سوچی ہوئی جھلی خود جوڑ کی سطحوں کو کھانا شروع کر دیتی ہے، اور کارٹیلاج (cartilage)، یعنی جوڑ میں ہڈیوں کے سروں پر چلنے، لچکدار تہہ جسے ہڈی کی حفاظت کرنی چاہیے، کو کھسا دیتی ہے۔

نقصان جوڑ پر ہی نہیں رکتا۔ یہی سوزش زدہ ٹشو ٹینڈنوں کے گرد لپٹ سکتا ہے، یعنی وہ ڈوریاں جو بازو کے نچلے حصے (forearm) کے پٹھوں سے آپ کی انگلیوں تک جاتی ہیں اور جن سے آپ انگلیوں کو موڑتے اور سیدھا کرتے ہیں۔ یہ ٹشو ٹینڈنوں کو اتنا کمزور کر سکتا ہے کہ وہ ادھڑ جائیں یا ٹھس کر ٹوٹ جائیں، اسی لیے کوئی انگلی اچانک سیدھی ہونا بند ہو سکتی ہے۔ یہ خود ہڈی کو بھی نرم کر سکتا ہے، جس سے وہ کمزور ہو جاتی ہے اور اس کے ٹھس کر کھائے جانے کا امکان بڑھ جاتا ہے، خاص طور پر کلائی اور انگلیوں کے چھوٹے جوڑوں کے آس پاس۔

اس سے وہ سب کچھ سمجھ میں آتا ہے جو آپ محسوس کرتے ہیں۔ صبح کا اکڑاؤ اور سوجن سوزش زدہ جھلی کے اضافی سیال بنانے سے آتے ہیں۔ استعمال کے ساتھ درد پھیلی ہوئی، غیر محفوظ جوڑ کی سطحوں کے آپس میں رگڑ کھانے سے ہوتا ہے۔ جوڑ کی شکل اس وقت بدلتی ہے جب کھسی ہوئی سطحیں اور کمزور ٹینڈن انگلیوں کو سیدھ سے ہٹے دیتے ہیں۔ اور جلد کے نیچے گاٹھیں، یعنی ریومیٹائڈ نوڈولز جن کا ذکر پہلے ہوا، کوئی الگ مسئلہ نہیں بلکہ اسی بیماری کے عمل کا حصہ ہیں۔

یہ بیماری ہر شخص میں مختلف ہوتی ہے۔ کچھ لوگوں میں اس کی ہلکی، آہستہ بڑھنے والی قسم ہوتی ہے، جبکہ دوسروں میں زیادہ شدید قسم ہوتی ہے جو جوڑوں اور ٹینڈنوں کو زیادہ تیزی سے نقصان پہنچاتی ہے۔ آپ کی کلائی یا انگلیاں کتنی تیزی سے خراب ہوتی ہیں، یہ اس پر منحصر ہے کہ آپ کو بیماری کی کون سی قسم ہے۔ اسی لیے علاج سب سے بہتر تب کام کرتا ہے جب خود سوزش کو قابو میں لایا جائے، عموماً آپ کے ریومیٹولوجسٹ (جوڑوں اور مدافعتی نظام کی بیماریوں کے ماہر ڈاکٹر) کی دی ہوئی دوا سے، ہاتھ کی کسی بھی سرجری سے پہلے یا اس کے ساتھ ساتھ۔

ہم اس کے لیے کیا کر سکتے ہیں

طبی علاج کے ساتھ آپ خود بھی بہت کچھ کر سکتے ہیں۔ ہلکی پھلکی، باقاعدہ ورزش آپ کے جوڑوں کو حرکت میں رکھتی ہے اور ہو سکتا ہے وقت کے ساتھ طاقت بھی بہتر کرے، اگرچہ اکڑاؤ میں آرام عموماً تھوڑی دیر کے لیے ہوتا ہے۔ اگر آپ کا ریومیٹائڈ آرٹھرائٹس اچھی طرح قابو میں ہو، تو نگرانی میں لیے جانے والے ورزش کے ایسے پروگرام، جن میں طاقت کی ورزش کے ساتھ زیادہ شدت والی تربیت بھی شامل ہو، عموماً اچھی طرح برداشت ہو جاتے ہیں اور آپ کی مجموعی جسمانی صحت میں مدد دے سکتے ہیں۔ ایک آکیوپیشنل تھراپسٹ (occupational therapist)، روزمرہ کاموں میں مدد کے ماہر) بھی آپ کو اپنے جوڑوں کو بچانے اور روزمرہ کے کام آسان بنانے کے طریقے سکھا سکتا ہے۔ ان طریقوں کو دنوں کے بجائے ہفتوں تک آزمانے کا پورا موقع دیں، اور جب آپ دوسرا علاج شروع کریں تب بھی انہیں جاری رکھیں۔

دوا علاج کی بنیاد ہے، خاص طور پر شروع میں۔ سوزش کم کرنے والی دوائیں اور کورٹیکوسٹیروئڈز (corticosteroids) درد اور سوجن کم کرتی ہیں۔ دوسری دوائیں، جیسے میتھوٹریکسیٹ (methotrexate)، آپ کے حد سے زیادہ سرگرم مدافعتی نظام کو پرسکون کر کے خود بیماری پر اثر کرتی ہیں، اور نئی بائیولوجک (biologic) دوائیں سوزش کے عمل کے مخصوص حصوں کو نشانہ بناتی ہیں۔ ان دواؤں نے بہت سے لوگوں میں بیماری کا رخ بدل دیا ہے، اس حد تک کہ اب باضی کے مقابلے میں بہت کم لوگوں کو جوڑ کی تبدیلی کی سرجری کی ضرورت پڑتی ہے۔ اس کے بدلے میں یہ بات ہے کہ جو دوائیں آپ کے مدافعتی نظام کو دباتی ہیں وہ انفیکشن کا خطرہ بڑھاتی ہیں، اس لیے انہیں احتیاط سے سنبھالنے کی ضرورت ہوتی ہے، خاص طور پر کسی بھی سرجری کے آس پاس۔

اگر ان اقدامات کے باوجود آپ کی علامات شدید رہیں، تو آپ کے فیملی ڈاکٹر یا ریومیٹولوجسٹ آپ کو ہاتھ اور کلائی کے ماہر کے معائنے کے لیے ریفرل (referral) دے سکتے ہیں۔ سرجری پہلا قدم نہیں ہے، اور اس پر صرف تب غور کیا جاتا ہے جب بیماری نے جوڑوں یا ٹینڈنوں کو اس طرح نقصان پہنچا دیا ہو جسے دوا ٹھیک نہیں کر سکتی۔ کچھ مخصوص مسائل میں آپریشن بھی کھار درد یا کام کرنے کی صلاحیت میں مدد

دے سکتا ہے۔ کوئی بھی فیصلہ کرتے وقت آپ کے دوسرے جوڑوں، آپ کو اپنے ہاتھوں سے کیا کام لینا ہے، اور آپ کے طرز زندگی کو مد نظر رکھا جاتا ہے۔

کیا توقع رکھیں

ریومیٹائڈ آرٹھرائٹس ایک طویل مدتی بیماری ہے۔ یہ خود سے ختم نہیں ہوتا، اور اگر سوزش کو قابو میں نہ رکھا جائے تو یہ جوڑوں کو نقصان پہنچاتا رہتا ہے۔ جوڑوں کا نقصان عموماً بیماری کے پہلے یا دوسرے سال میں شروع ہو جاتا ہے اور پھر جاری رہتا ہے۔ اسی لیے جلد علاج اہم ہے: سوزش کو پرسکون کرنے والی دوا اس نقصان کو ہونے سے پہلے سست کر سکتی ہے یا روک سکتی ہے۔

جب بیماری کو اچھی طرح سنبھالا جائے تو بہت سے لوگوں کے لیے آگے کا حال بدل چکا ہے۔ جدید دواؤں نے یہ کم کر دیا ہے کہ جوڑے اتنے زیادہ ہنس جائیں کہ ان کی تبدیلی کی سرجری کرنی پڑے۔ علاج سے دورے کم ہو سکتے ہیں اور آپ روزمرہ کے کاموں کے لیے اپنے ہاتھ استعمال کرتے رہ سکتے ہیں۔ اگر آپ کی بیماری اچھی طرح قابو میں ہو تو باقاعدہ ورزش، جس میں طاقت کی ورزش اور زیادہ شدت والی تربیت شامل ہو، عموماً اچھی طرح برداشت ہو جاتی ہے اور آپ کی مجموعی صحت کے لیے مفید ہے۔

اگر بیماری کو ایسے ہی چھوڑ دیا جائے تو سوزش زدہ جھلی جوڑے کی سطحوں اور ٹینڈنوں کو کھاتی رہتی ہے۔ جوڑوں کی شکل بدل سکتی ہے، انگلیاں سیدھ سے ہٹ سکتی ہیں، اور آپ کی انگلیوں کو سیدھا کرنے والے ٹینڈن ہنس کر ٹوٹ سکتے ہیں۔ جو ٹینڈن ہنس کر ٹوٹ چکا ہو وہ خود سے نہ جڑتا ہے نہ ٹھیک ہوتا ہے، اور اس کا فوری طور پر کسی ماہر سے معائنہ ضروری ہے۔ کاربج اور ہڈی کو جو نقصان پہلے ہی ہو چکا ہو اسے دوا واپس ٹھیک نہیں کر سکتی۔

جب نقصان پہلے ہی ہو چکا ہو تو سرجری مدد کر سکتی ہے۔ جن لوگوں کے خراب جوڑے کی تبدیلی ہوتی ہے وہ بعد میں کم درد اور بہتر کارکردگی بتاتے ہیں۔ نتائج ہر شخص میں مختلف ہوتے ہیں، اور طویل مدت میں کچھ خرابی ہو سکتی ہے، اس لیے سرجری وہ قدم ہے جو تب اٹھایا جاتا ہے جب دوا سے مسئلہ مزید سنبھالنا نہ جاسکے۔

اس صفحے پر پہلے بیان کی گئی علامات پر نظر رکھیں۔ گرم، سرخ، سوجی ہوئی اور دردناک انگلی یا ہاتھ، خاص طور پر بخار کے ساتھ، کے لیے اسی دن ہسپتال کی ایمرجنسی جانا ضروری ہے۔ سفید پٹی ہوئی، ٹھنڈی، بالکل سفید یا نیلی انگلیوں، یا کسی چوٹ کے بعد اچانک احساس یا حرکت ختم ہو جانے کے لیے بھی اسی دن ہسپتال کی ایمرجنسی جانا ضروری ہے۔ اگر علامات کم نہ ہو رہی ہوں، ہفتوں کے دوران بڑھ رہی ہوں، آپ کو رات کو جگا دیتی ہوں، یا آپ کو کام کرنے یا اپنا ہاتھ استعمال کرنے سے روکتی ہوں، تو اپنے فیملی ڈاکٹر سے ملیں یا ماہر سے معائنہ کروانے کا کہیں۔

ڈاکٹر کو کب دکھائیں

یہ بیماری سوزش والی ہے، اس لیے اس کی خطرے کی علامات اس جوڑے سے مختلف ہیں جو صرف گھس جاتا ہے۔ فوری توجہ والی علامات اس صفحے پر پہلے بیان ہو چکی ہیں: جو انگلی، ہاتھ یا بازو گرم، سرخ، سوجا ہوا اور دردناک ہو جائے، خاص طور پر بخار کے ساتھ، اس کے لیے اسی دن ہسپتال کی ایمرجنسی جانا ضروری ہے۔ یہی بات سفید پٹی ہوئی، ٹھنڈی، بالکل سفید یا نیلی انگلیوں پر، یا کسی چوٹ کے بعد اچانک احساس یا حرکت ختم ہو جانے پر بھی لاگو ہوتی ہے۔

اگر آپ کی علامات کم نہ ہو رہی ہوں، ہفتوں کے دوران بڑھ رہی ہوں، آپ کو رات کو جگا دیتی ہوں، یا آپ کو کام کرنے یا اپنا ہاتھ استعمال کرنے سے روکتی ہوں، تو اپنے فیملی ڈاکٹر سے ملیں یا ماہر سے معائنہ کروانے کا کہیں۔ جو انگلی اچانک سیدھی ہونا بند ہو جائے اس کا بھی فوری طور پر ماہر سے معائنہ ضروری ہے، کیونکہ جو ٹینڈن گھس کر ٹوٹ چکا ہو وہ خود سے ٹھیک نہیں ہوتا۔

اگر آپ دیکھیں کہ کسی جوڑے کی شکل بدل رہی ہے یا وہ سیدھ سے ہٹ رہا ہے، یا اگر سوجن اور صبح کا اکڑاؤ بار بار واپس آتے رہیں، تو دیر کرنے کے بجائے جلد معائنہ کروائیں۔ سوزش جتنی جلدی قابو میں لائی جائے، نقصان ہونے سے پہلے آپ کے جوڑوں کو بچانے کا امکان اتنا ہی بہتر ہوتا ہے۔