



اوسٹیو آرتھرائٹس

اوسٹیو آرتھرائٹس اکثر انگلیوں کے جوڑوں پر سختی، ہڈی والی سوجن کی شکل میں ظاہر ہوتا ہے۔ انگلیوں کے سروں کے قریب پیرڈن کی گانٹھیں (Heberden's nodes) اور درمیانی جوڑوں پر بوشارڈ کی گانٹھیں (Bouchard's nodes)۔

Drahreg01 / Wikimedia Commons, CC BY-SA 3.0

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

اوسٹیو آرتھرائٹس (osteoarthritis)، جوڑوں کی وہ بیماری جس میں جوڑ کی اندرونی چکنی تہہ آہستہ آہستہ خراب ہوتی ہے (عام طور پر آہستہ آہستہ شروع ہوتا ہے۔ کسی جوڑ میں دھن شروع ہو جاتی ہے، زیادہ تر استعمال کے ساتھ اور دن کے آخر تک، اور آرام کرنے سے کم ہو جاتی ہے۔ بہت سے لوگ صبح اٹھتے ہی تھوڑی دیر کے لیے اکڑاؤ محسوس کرتے ہیں جو تقریباً آدھے گھنٹے میں کھل جاتا ہے، یا کچھ دیر بے حرکت بیٹھنے کے بعد اکڑاؤ محسوس کرتے ہیں۔

بازو اور ہاتھ (upper limb) میں یہ عام طور پر چند جانی پہچانی جگہوں پر ہوتا ہے: انگلیوں کی جڑ (جہاں وہ کلائی سے ملتا ہے)، ناخنوں کے قریب انگلیوں کے آخری جوڑ، انگلیوں کے درمیانی جوڑ، کلائی، کندھے کے اوپر والا چھوٹا جوڑ (AC joint)، اور خود کندھا یا ہتھکڑی۔ جوڑ کے حرکت کرنے پر آپ کو رگڑ یا کلک کی آواز محسوس ہو سکتی ہے، انگلیوں کے جوڑوں کے گرد ہڈی کی ابھری ہوئی سوجن بنتی دکھائی دے سکتی ہے، اور آپ دیکھ سکتے ہیں کہ جوڑ پہلے کی طرح پورا اڑتا یا سیدھا نہیں ہوتا۔ گرفت کمزور ہو سکتی ہے، اور باریک کام (چالی تھمانا، مرتبان کھولنا، بیٹن لگانا) مشکل ہو جاتے ہیں۔ بھی لہجہ کسی جوڑ میں تکلیف بھڑک اٹھتی ہے (flare)، یعنی وہ کئی دنوں یا ہفتوں تک زیادہ دردناک، سوجا ہوا اور گرم رہتا ہے اور پھر دوبارہ ٹھیک ہو جاتا ہے۔

در اصل کیا ہو رہا ہے

ایک صحت مند جوڑ کے اندر ہڈیوں کے سرے کا ریلج (cartilage) سے ڈھکے ہوتے ہیں، جو ایک چکنی، پھسلواں تہہ ہے جس کی وجہ سے ہڈیاں تقریباً بغیر رگڑ کے ایک دوسرے پر پھسلتی ہیں۔ اوسٹیو آرتھرائٹس میں یہ کاریلج آہستہ آہستہ پتلی اور کھردری ہو جاتی ہے، اس لیے یہ پھسلن ختم ہو جاتی ہے اور حرکت اکڑی ہوئی اور تکلیف دہ ہو جاتی ہے۔

اس کے بعد نیچے کی ہڈی اضافی بوجھ پر رد عمل ظاہر کرتی ہے۔ یہ موٹی ہو سکتی ہے، اور جسم جوڑ کے کناروں پر ہڈی کے چھوٹے ابھار (osteophytes) بنا دیتا ہے، یہی وہ ابھری ہوئی گانٹھیں ہیں جو آپ انگلیوں کے جوڑوں کے گرد محسوس کر سکتے ہیں (جنہیں اکثر آخری جوڑوں پر پیرڈن کی گانٹھیں (Heberden's nodes) اور درمیانی جوڑوں پر بوشارڈ کی گانٹھیں (Bouchard's nodes) کہا جاتا ہے)۔ جوڑ کی اندرونی جھلی وقفے وقفے سے سوزش کا شکار ہو سکتی ہے، اور تکلیف کے بھڑکنے (flare) میں یہی محسوس ہوتا ہے۔

یہ جاننا مفید ہے کہ اوسٹیو آر تھرائٹس صرف استعمال کی وجہ سے آپ کے جوڑوں کا ”گھس جانا“ نہیں ہے۔ اسے بہتر طور پر یوں سمجھا جاسکتا ہے کہ جوڑ کا اپنا مرمت کا عمل پوری طرح ساتھ نہیں دے پاتا، اور لرس کے پیچھے کئی ایسی چیزیں ہوتی ہیں جنہیں آپ بدل نہیں سکتے: عمر کا بڑھنا، آپ کے جینز اور خاندانی تاریخ، اور پرانی چوٹیں (برسوں پہلے کا فریکچر یا جوڑ کا اپنی جگہ سے نکل جانا بھی اس میں شامل ہے)، اور ساتھ ہی یہ کہ جوڑ پر کتنا بوجھ پڑتا ہے۔ متحرک رہنے سے جوڑ نہیں ٹھستے؛ بلکہ حرکت انہیں صحت مند رکھنے میں مدد دیتی ہے۔

ہم اس کے لیے کیا کر سکتے ہیں

اوسٹیو آر تھرائٹس کے زیادہ تر مریضوں کا علاج آپریشن کے بغیر اچھی طرح ہو جاتا ہے۔ مقصد یہ ہے کہ جوڑ حرکت کرتا رہے، درد کم ہو، اور آپ کی روزمرہ کام کرنے کی صلاحیت محفوظ رہے، اور اس کے لیے قدم بہ قدم واضح اختیارات موجود ہیں۔

حرکت کرتے رہیں اور مضبوط رہیں۔ ہلکی پھلکی، باقاعدہ حرکت اور ایسی ورزشیں جو جوڑ کے گرد پٹھوں کو مضبوط کریں، سب سے مؤثر علاج میں شامل ہیں۔ ہینڈ تھراپسٹ (ہاتھ کی بحالی کے ماہر) یا فیزیو تھراپسٹ آپ کے لیے خاص ورزشوں کا پروگرام بنا سکتے ہیں اور آپ کو دکھا سکتے ہیں کہ حرکت کی حد کو کیسے برقرار رکھیں۔

جوڑ کو بچائیں اور کام کو بانٹ کر کریں۔ چھوٹی تبدیلیاں واقعی فرق ڈالتی ہیں: بھاری کاموں کو دن بھر میں پھیلا دینا، دونوں ہاتھ یا بڑی گرفت والی چیزیں استعمال کرنا، گدی دار اینڈل اور مرتجان کھولنے والے آلات، اور تکلیف دہ جوڑ کو آرام اور سہارا دینے کے لیے اسپلنٹ (خاص طور پر انگوٹھے کی جڑ کا اسپلنٹ)۔ جہاں وزن کسی جوڑ پر بوجھ ڈال رہا ہو، وہاں تھوڑا سا وزن کم کرنے سے جوڑ پر زور کم ہو سکتا ہے۔

سادہ درد کش علاج۔ پیر ایسٹامول، اور خاص طور پر سوزش کم کرنے والے جیل یا کریسم جو جوڑ پر ملے جائیں، اکثر مدد کرتے ہیں، اور ضرورت پڑنے پر سوزش کم کرنے والی گولیاں مختصر مدت کے لیے استعمال کی جاتی ہیں۔ آپ کا ڈاکٹر آپ کی باقی صحت کو سامنے رکھ کر ان کے فائدے اور نقصان کا جائزہ لے گا۔

انجکشن۔ تکلیف دینے والے جوڑ میں کورٹیکو اسٹیرائڈ کا انجکشن تکلیف کے بھرکنے کو ٹھنڈا کر سکتا ہے اور کئی مہینوں تک آرام دے سکتا ہے، جو برے دور پر قابو پانے کے لیے مفید ہے۔

سرجری ایسے شدید متاثرہ جوڑ کے لیے رکھی جاتی ہے جو اوپر دیے گئے تمام اقدامات کے باوجود دردناک رہے اور کام میں رکاوٹ بنے۔ جوڑ کے لحاظ سے اس کا مطلب اسے تبدیل کرنا یا فوژن کرنا ہو سکتا ہے (درد ختم کرنے کے لیے اسے جوڑ کر مکمل طور پر سخت کر دینا)۔ جب صحیح وقت ہو تو یہ اچھے آپریشن ہیں، لیکن یہ آخری قدم ہیں، پہلا نہیں۔

کیا توقع رکھیں

اوسٹیو آر تھرائٹس ایک قابل انتظام بیماری ہے، مسلسل بگڑتی ہوئی حالت نہیں۔ زیادہ تر لوگوں میں یہ اچھے دنوں اور کبھی کبھار تکلیف کے بھرکنے کے ساتھ ہلکی پھلکی تکلیف دیتا رہتا ہے، اور روزمرہ کی صورت حال برسوں تک ایک جیسی رہتی ہے۔ بہت سے لوگ ورزش، بھی کبھار اسپلنٹ، اور سادہ درد کش علاج کی مدد سے اپنی پسندیدہ سرگرمیاں جاری رکھتے ہیں۔

انگلیوں کے جوڑوں کے گرد ہڈی کی گانٹھیں ایک بار بن جائیں تو عام طور پر مستقل رہتی ہیں، لیکن ان کا درد اکثر وقت کے ساتھ کم ہو جاتا ہے حالانکہ ابھری ہوئی شکل باقی رہتی ہے۔ جہاں کوئی ایک جوڑ (عام طور پر انگوٹھے کی جڑ یا کندھے کا AC جوڑ) اصل رکاوٹ بن جائے، وہاں اس جوڑ کے لیے خاص علاج، جیسے انجکشن یا آخر کار سرجری، اسی جوڑ کا مسئلہ حل کر سکتا ہے۔ مجموعی پیغام تسلی بخش ہے: یہ ایسی چیز ہے جس کے ساتھ اچھی زندگی گزارنے میں ہم آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔

ڈاکٹر کو کب دکھائیں

جوڑ کا درد جو آپ کے روزمرہ کاموں کو محدود کر رہا ہو، یا جو سادہ اقدامات سے ٹھیک نہ ہو رہا ہو: اس کا معائنہ کروانا اور علاج کا منصوبہ بنوانا فائدہ مند ہے۔

کوئی ایک جوڑ جو کافی تیزی سے گرم، سرخ اور بہت زیادہ سوجا ہوا ہو جائے: اسٹینو آرٹھرائٹس کا بھڑکنا ایسا دکھائی دے سکتا ہے، لیکن انفیکشن یا گاؤٹ (gout) بھی ایسا ہی دکھائی دیتے ہیں، اس لیے تیزی سے سوزش والے جوڑ کا جلد معائنہ کروانا چاہیے۔

ہاتھ یا انگلیوں میں کمزوری، سُن پن یا سوتیاں چھنے جیسا احساس، یا ایسا درد جو آپ کو رات کو جگانے لگے۔

کسی جوڑ کا اٹک جانا، اچانک جواب دے جانا، یا اچانک حرکت کم ہو جانا۔

جب کسی ایک جوڑ (اکثر انگوٹھے کی جڑ) کا اسٹینو آرٹھرائٹس ہی آپ کی سب سے بڑی رکاوٹ ہو، تاکہ ہم اسی جوڑ کے لیے اسپلنٹ، انفیکشن یا سرجری کے اختیارات پر غور کر سکیں۔