



سورائٹک آر تھرائٹس

سورائٹک آر تھرائٹس جوڑوں کی سوجن، پوری انگلی کی سوجن (dactylitis) اور ناخنوں میں تبدیلیاں پیدا کر سکتا 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

سورائٹک آر تھرائٹس (psoriatic arthritis) عموماً اچانک ظاہر ہونے کے بجائے آہستہ آہستہ شروع ہوتا ہے۔ آپ دیکھ سکتے ہیں کہ ایک یا زیادہ جوڑے (اکثر انگلیوں میں، لیکن کلائی یا کہنی میں بھی) اکڑے ہوئے اور دھن والے ہو گئے ہیں، اور یہ اکڑاؤ صبح اٹھتے ہی یا کچھ دیر بے حرکت بیٹھنے کے بعد سب سے زیادہ ہوتا ہے، اور چلنے پھرنے لگیں تو کم ہو جاتا ہے۔ اکڑاؤ کا یہ انداز، جو استعمال سے ٹھل جاتا ہے، اس بات کا اشارہ ہے کہ مسئلہ سادہ گھساؤ کے بجائے سوزش والا ہے۔

کچھ علامات خاص طور پر اس بیماری کی پہچان ہیں۔ ایک پوری انگلی (یا پاؤں کی انگلی) ایک چھوٹے سا سچ کی طرح سوج سکتی ہے، اور اسے ڈیکٹیلٹائٹس (dactylitis) کہتے ہیں؛ اس میں چھوٹے پرورد ہو سکتا ہے اور انگلی کو موڑنا مشکل ہو سکتا ہے۔ آپ کو اپنے ناخنوں میں تبدیلیاں نظر آ سکتی ہیں: ننھے ننھے لکڑھے یا دباؤ کے نشان، لکیریں ابھرنا، ناخن کا پیلا سا ہو کر اپنی جگہ سے اوپر اٹھ جانا، یا کنارے سے بھر بھرا ہو جانا۔ انگلیوں کے آخری جوڑے، یعنی جو ناخن کے سب سے قریب ہیں، اکثر متاثر ہوتے ہیں، جو سوزش والے آر تھرائٹس میں کچھ غیر معمولی بات ہے اور آپ کے ڈاکٹر کے لیے ایک مفید اشارہ ہے۔ کچھ لوگوں کو ٹھیک اس جگہ درد بھی ہوتا ہے جہاں ٹینڈن (tendon)، یعنی وہ مضبوط ڈوری جو پٹھے کو ہڈی سے جوڑتی ہے، ہڈی سے جڑتا ہے، جیسے کہنی پر یا ایڑی کے پیچھے۔

سورائٹک آر تھرائٹس کے بہت سے مریضوں کو جلد کی بیماری سورائیسس (psoriasis) بھی ہوتی ہے، جس میں جلد پر سرخ، چھلکے دار دھبے ہوتے ہیں، اکثر کہنیوں، گھٹنوں یا سر کی جلد پر۔ جوڑوں کی تکلیف جلد کی تبدیلیوں سے پہلے، ان کے بعد، یا جلد کے کسی واضح مسئلے کے بغیر بھی شروع ہو سکتی ہے۔ جوڑوں کے ساتھ ساتھ گہری ٹھکن عام ہے اور یہ اس بیماری کا سب سے زیادہ تھکا دینے والا پہلو ہو سکتی ہے۔

(اگر آپ کی اصل فکر ریوٹمائٹڈ آر تھرائٹس یا جوڑوں کی سوزش کا کوئی زیادہ عام مسئلہ ہے، تو ہمارا الگ صفحہ **سوزش والا اور ریوٹمائٹڈ آر تھرائٹس** دیکھیں؛ سورائٹک آر تھرائٹس ایک الگ بیماری ہے، اگرچہ یہ دونوں ایک جیسے دکھائی دے سکتے ہیں۔)

در اصل کیا ہو رہا ہے

سورائٹک آر تھرائٹس مدافعتی نظام کی وجہ سے ہونے والی بیماری ہے۔ جسم کا دفاع کرنے کے بجائے مدافعتی نظام غلطی سے آپ کی اپنی بافتوں پر حملہ کرتا ہے اور سوزش پیدا کرتا ہے۔ وہی غلط سمت میں چلنے والا عمل جو سورائیسس میں جلد کو چھلکے دار بناتا ہے، جوڑوں کو بھی

نشانہ بنا سکتا ہے اور، خاص طور پر، اینتھیسس (entheses) کو، یعنی وہ چھوٹے حصے جہاں ٹینڈن اور لیگامنٹ (ligament)، یعنی وہ مضبوط بندھن جو ایک ہڈی کو دوسری ہڈی سے جوڑتا ہے، ہڈی سے جڑتے ہیں۔

یہی سوزش آب کو سوجن، اکڑاؤ اور درد کی صورت میں محسوس ہوتی ہے۔ پوری انگلی کی سائج جیسی سوجن انگلی کے جوڑوں اور اس کے ساتھ ساتھ چلنے والے ٹینڈن کے غلافوں میں ایک ہی وقت میں سوزش سے پیدا ہوتی ہے۔ ناخنوں کی تبدیلیاں اور انگلی کے آخری جوڑوں کا متاثر ہونا یہ ظاہر کرتا ہے کہ ناخن، جلد اور وہ آخری جوڑا آپس میں لگنے قریب سے جڑے ہوئے ہیں۔

یہ اوسٹیو آرتھرائٹس (osteoarthritis) نہیں ہے، یعنی ”گھسّاؤ“ والا آرتھرائٹس جو عمر اور زیادہ استعمال کے ساتھ آتا ہے: یہ ریوٹمائٹڈ آرتھرائٹس جیسا بھی نہیں ہے، اگرچہ سوزش والی یہ دونوں بیماریاں ایک دوسرے سے ملتی جلتی ہو سکتی ہیں۔ اہم بات یہ ہے کہ سورائٹک آرتھرائٹس ایک فعال اور جاری رہنے والی بیماری ہے: اگر سوزش کو برسوں تک قابو میں نہ رکھا جائے تو یہ آہستہ آہستہ جوڑوں کو نقصان پہنچا سکتی ہے اور ان کی شکل بھی بگاڑ سکتی ہے۔ اچھی خبر یہ ہے کہ یہ عمل قابل علاج ہے، اور مدافعتی سرگرمی کو قابو میں لانے سے جوڑا اس نقصان سے محفوظ رہتے ہیں۔

ہم اس کے لیے کیا کر سکتے ہیں

تشخیص عموماً ریوٹمٹولوجسٹ (rheumatologist) کرتا ہے جو جوڑوں کی سوزش والی بیماریوں کا ماہر ہوتا ہے۔ کوئی ایک خون کا ٹیسٹ ایسا نہیں جو سورائٹک آرتھرائٹس کی تصدیق کر سکے، اس لیے تشخیص آب کی بتائی ہوئی تفصیل، جوڑوں، ناخنوں اور جلد کے معائنے، اور ایکس رے یا الٹراساؤنڈ جیسی تصویروں کو ملا کر کی جاتی ہے۔ اسے آرتھرائٹس کی دوسری اقسام سے الگ پہچاننا اہم ہے، کیونکہ اس سے علاج بدل جاتا ہے۔

علاج کی بنیاد دوائیں ہیں، جن کی قیادت ریوٹمٹولوجی کے ماہرین کرتے ہیں، اور جن کا مقصد خود مدافعتی عمل کو پرسکون کرنا ہے:

• بیماری کی رفتار بدلنے والی دوائیں (DMARDs)، جیسے میتھوٹریکسیٹ (methotrexate)، اکثر پہلا قدم ہوتی ہیں۔ یہ حد سے زیادہ فعال مدافعتی رد عمل کو دباتی ہیں اور طویل مدت میں جوڑوں کی حفاظت کرتی ہیں۔

• بائیولوجک اور مخصوص ہدف والی دوائیں اس وقت استعمال ہوتی ہیں جب DMARDs کافی نہ ہوں، یا زیادہ شدید بیماری کے لیے۔ یہ ایسی درست نشانے والی دوائیں ہیں جو سوزش پیدا کرنے والے مخصوص مدافعتی اشاروں کو روکتی ہیں، اور یہ جوڑوں، اٹھیسس اور جلد، تینوں کے لیے ایک ساتھ بہت مؤثر ہو سکتی ہیں۔

• جلد کا علاج، یعنی سورائٹس کا علاج، جوڑوں کے علاج کے ساتھ ساتھ چلتا ہے، اور اکثر جلد کے ماہر ڈاکٹر (dermatologist) کے ساتھ مل کر کیا جاتا ہے۔

• پینڈ تھراپی اور ورزش جوڑوں کو حرکت میں رکھتی ہیں، گرفت اور ہاتھ کا کام برقرار رکھتی ہیں، اور اکڑاؤ اور تھکن میں مدد دیتی ہیں۔

سرجری کا کردار ہے، لیکن محدود، بنیادی طور پر ان جوڑوں کے لیے جو برسوں کی سوزش سے پہلے ہی خراب ہو چکے ہوں یا جن کی شکل بگڑ چکی ہو، جہاں مقصد کام کی صلاحیت بحال کرنا یا درد کم کرنا ہوتا ہے۔ تب نہ بھی بیماری کو قابو میں رکھنے کا دوائیوں والا علاج جاری رہتا ہے۔ سب سے اہم پیغام یہ ہے کہ جلد شروع کیا گیا علاج جوڑوں کی حفاظت کرتا ہے: سوزش جتنی جلدی قابو میں آئے، اتنا ہی کم دیرپا نقصان ہوتا ہے۔

کیا توقع رکھیں

سورائٹک آرتھرائٹس ایک طویل مدتی بیماری ہے، ایسی چیز نہیں جو ایک بار ٹھیک ہو کر بھلا دی جائے، لیکن یہ بہت قابل علاج ہے، اور جو لوگ جلد علاج شروع کرتے ہیں ان میں سے زیادہ تر اچھی طرح رہتے ہیں۔ جدید علاج کا مقصد بیماری کو اتنا پرسکون کر دینا ہے کہ جوڑا تقریباً معمول کے مطابق محسوس ہوں اور کام کریں، اور بہت سے لوگوں کے لیے یہ ممکن ہے۔

چونکہ یہ مدافعتی نظام کی وجہ سے ہوتی ہے، اس لیے علاج عموماً جاری رہتا ہے، اور آپ کے لیے سب سے موزوں دوا، یا دواؤں کا مجموعہ، تلاش کرنے میں کچھ ردوبدل کرنا پڑ سکتا ہے۔ بیماری بڑھتی رہ سکتی ہے، کبھی پر سکون دور اور کبھی کبھار تکلیف کا بھرکنا۔ اپنے ریومیٹولوجسٹ سے باقاعدہ رابطے میں رہنا اہم ہے، سوزش کو دبا کر رکھنے کے لیے بھی اور دوائیوں کی نگرانی کے لیے بھی۔ اس طویل مدتی عزم کا بدلہ حقیقی تحفظ ہے: سوزش کو کم رکھنے سے آنے والے برسوں کے لیے آپ کی گرفت، آپ کے ہاتھ کا کام اور آپ کے جوڑ محفوظ رہتے ہیں۔

ڈاکٹر کو کب دکھائیں

- صبح کے اکڑاؤ کے ساتھ جوڑوں کا درد یا سوجن، خاص طور پر اگر پوری انگلی سوج جائے یا اکڑاؤ حرکت کرنے سے کم ہو جائے: اس کا معائنہ ہونا چاہیے، بہتر ہے کہ ریومیٹولوجسٹ سے۔
- سوراٹیسس کے ساتھ جوڑوں کی نئی علامات۔ اگر آپ کو پہلے سے سوراٹیسس ہے اور آپ کے جوڑوں میں دکھن، سوجن یا اکڑاؤ شروع ہو جائے، تو اپنے ڈاکٹر کو بتائیں؛ یہ تعلق اہم ہے اور آسانی سے نظر انداز ہو جاتا ہے۔
- ناخنوں کی تبدیلیاں جیسے گڑھے پڑنا، لکیریں ابھرنا، بھر بھرا ہونا یا ناخن کا اپنی جگہ سے اوپر اٹھ جانا، خاص طور پر جب ساتھ میں جوڑوں یا انگلی کے آخری جوڑ میں درد ہو۔
- وہاں درد جہاں ٹینڈن ہڈی سے ملتا ہے (مثال کے طور پر کہنی یا ایڑی پر) جو ٹھیک نہ ہو رہا ہو۔
- وقت کے ساتھ جوڑوں کا اکڑ جانا، ان کی شکل بگڑنا یا انہیں استعمال کرنا مشکل ہو جانا: یہ اس بات کی علامت ہے کہ بیماری شاید پوری طرح قابو میں نہیں، اور اس کا جائزہ لینا فائدہ مند ہے تاکہ مزید نقصان سے پہلے علاج بڑھایا جاسکے۔