

بیکرز سسٹ (Baker's cyst)

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

بیکرز سسٹ (Baker's cyst) سیال کی ایک تھیلی ہے جو آپ کے گھٹنے کے پیچھے جمع ہو جاتی ہے۔ عام طور پر آپ اسے گھٹنے کے پیچھے حصے میں ایک گانٹھ یا بھرے پن کے احساس کی صورت میں محسوس کریں گے، جو کبھی کبھی نیچے پنڈلی کے پیچھے حصے تک پھیل جاتا ہے۔ یہ تہی ہونی محسوس ہو سکتی ہے، خاص طور پر جب آپ گھٹنے کو پوری طرح موڑتے یا سیدھا کرتے ہیں۔

گانٹھ اکثر سرگرمی کے بعد زیادہ نمایاں ہو جاتی ہے، اور رات کو یا جب آپ پہلی بار کھڑے ہوتے ہیں تو اس میں دھن ہو سکتی ہے۔ بہت نیچے تک اڑھوں بیٹھنا، گھٹنوں کے بل بیٹھنا، یا ڈھلوان سے نیچے اترنا تکلیف کو بڑھا سکتا ہے۔ کچھ لوگوں کو لگتا ہے کہ سوجن آرام سے کم ہو جاتی ہے اور کچھ دیرپوں پر رہنے کے بعد دوبارہ آ جاتی ہے۔

بالغوں میں سیال کا یہ جمع ہونا اپنے آپ میں تقریباً کبھی مسئلہ نہیں ہوتا۔ یہ عام طور پر اس بات کی نشاندہی کرتا ہے کہ گھٹنے کے جوڑ کے اندر کچھ ہو رہا ہے، اکثر مینیسکس (meniscus) میں پھٹاؤ، جو ہڈیوں کے درمیان کارٹیلاج (cartilage) کی ربر جیسی گدی ہے۔ دھن کی اصل وجہ اکثر یہی اندرونی مسئلہ ہوتا ہے، صرف سسٹ نہیں۔

روزمرہ زندگی عملی طور پر متاثر ہو سکتی ہے۔ جھرتے اور موزے پہننے کے لیے جھکنا تکلیف دہ ہو سکتا ہے۔ نیچی کرسی سے اٹھنا، فرش سے کوئی چیز اٹھانے کے لیے جھک کر بیٹھنا، یا باغ میں گھٹنوں کے بل بیٹھنا، یہ سب مشکل ہو سکتے ہیں۔ اگر سسٹ بڑا ہو جائے تو پنڈلی کے پیچھے حصے میں دباؤ کی وجہ سے گھٹنے کو پوری طرح موڑنا یا آرام سے چلنا مشکل ہو سکتا ہے۔

سسٹ کبھی کبھی رس سکتا ہے یا پھٹ سکتا ہے۔ اگر ایسا ہو تو سیال پنڈلی کے پیچھے حصے میں پھیل جاتا ہے اور اچانک سوجن اور درد پیدا کر سکتا ہے جو کچھ حد تک پٹھے کی آئٹھن (cramp) جیسا محسوس ہوتا ہے۔ اگر آپ کی پنڈلی گرم ہو جائے، بہت زیادہ سوج جائے، یا اس میں اتنا درد ہو جو آپ کی کسی بھی سرگرمی کے مقابلے میں بہت زیادہ ہو، تو بلا تاخیر طبی مدد حاصل کریں۔

گھٹنے کے پیچھے زیادہ تر سسٹ اسی طرح برتاؤ کرتے ہیں، لیکن وہاں کی ہر گانٹھ ایک ہی چیز نہیں ہوتی۔ اس کی دوسری وجوہات بھی ہوتی ہیں، اور ان میں فرق کرنے کے لیے اسکین کیے جاتے ہیں۔ ایم آر آئی (MRI) اسکین، جو گھٹنے کے اندر کی تفصیلی تصاویر لیتا ہے، عام طور پر پہلا انتخاب ہوتا ہے کیونکہ یہ سسٹ اور جوڑ کے اندر کسی بھی مسئلے، دونوں کو دکھاتا ہے۔

در اصل کیا ہو رہا ہے

اپنے گھٹنے کے جوڑ کو ایک بند جگہ سمجھیں جس کے اندر ایک پتلی، چکنی جھلی کی تہ ہے جو سیال بناتی ہے۔ یہ سیال جوڑ کو ہموار طریقے سے حرکت کرنے میں مدد دیتا ہے۔ جب گھٹنے کے اندر کسی چیز میں جلن (irritation) ہو، جیسے پھٹا ہوا مینیسکس، تو یہ جھلی اضافی سیال بناتی ہے۔

جوڑ کے پاس یہ سارا سیال رکھنے کی جگہ نہیں ہوتی، اس لیے اس کا کچھ حصہ گھٹنے کے پیچھے ایک چھوٹے قدرتی خلا سے نکل کر وہاں ایک چھوٹی تھیلی میں جمع ہو جاتا ہے۔ یہ تھیلی پھول کر وہ گانٹھ بن جاتی ہے جو آپ محسوس کر سکتے ہیں۔ یہ ایک طرفہ والی طرح کام کرتی ہے: سیال اندر تو جا سکتا ہے، لیکن آسانی سے واپس باہر نہیں نکل سکتا۔

یہ تھیلی بذات خود آپ کے جسم کی ساخت کا ایک عام حصہ ہے۔ ہم میں سے زیادہ تر لوگوں کے گھٹنے کے پیچھے یہ تھیلی ہوتی ہے، جو جوڑ کو حرکت دینے والے دو ٹینڈوں (tendons، یعنی وہ مضبوط ڈوریاں جو پٹھوں کو ہڈی سے جوڑتی ہیں) کے درمیان دبی ہوتی ہے۔ یہ صرف اس وقت مسئلہ بنتی ہے جب یہ بھر کر گھنچ جاتی ہے۔ اس لیے سسٹ دراصل ایک پیغام رساں ہے۔ یہ آپ کو بتا رہا ہے کہ اندر جوڑ ٹھیک حالت میں نہیں ہے، اور صرف گانٹھ کا علاج عام طور پر مسئلہ حل نہیں کرتا، کیونکہ والو کھلا رہتا ہے اور سیال آتا رہتا ہے۔

یہی وجہ ہے کہ جو دکھن اور تناؤ آپ محسوس کرتے ہیں وہ صرف گانٹھ کے سائز کی وجہ سے نہیں ہوتا۔ یہ اسی ذریعے سے آتے ہیں جو گانٹھ کو بھرتا ہے: جوڑ کے اندر کھساؤ یا پھٹاؤ۔ جب یہ اندرونی مسئلہ حل ہو جاتا ہے تو سسٹ اکثر خود ہی سکڑ جاتا ہے یا غائب ہو جاتا ہے، کسی کے اسے چھوٹے بغیر۔

بچوں کا معاملہ مختلف ہے۔ بچوں میں یہ سسٹ عام طور پر جوڑ کے اندر کسی مسئلے سے بالکل جڑے نہیں ہوتے، اور وقت کے ساتھ تقریباً ہمیشہ خود ہی ختم ہو جاتے ہیں۔

ہم اس کے لیے کیا کر سکتے ہیں

چونکہ ٹیکرز سسٹ عام طور پر جوڑ کے اندر کسی مسئلے کی علامت ہوتا ہے، اس لیے علاج وہیں سے شروع ہوتا ہے۔ ہم عام طور پر پہلے آپریشن کے بغیر علاج آزما رہے ہیں۔ اس کا مطلب ہے ان سرگرمیوں میں تبدیلی جو گھٹنے کو چھیڑتی ہیں، اور فیزیوتھراپی، جو آپ کے گھٹنے کی طاقت اور حرکت پر کام کرتی ہے اور اس جلن کو کم کرنے کی کوشش کرتی ہے جو سسٹ کو بھر رہی ہے۔ اسے کئی ہفتوں تک پورا موقع دیں۔ کچھ سسٹ بچے کا جوڑ پر سکون ہونے پر، بغیر کسی آپریشن کے، سکڑ جاتے ہیں۔

اگر سادہ اقدامات کافی نہ ہوں تو اگلا قدم دور بین کے ذریعے آپریشن (keyhole) ہے، جسے آرتھروسکوپ (arthroscopy) کہتے ہیں۔ سرجن چھوٹے چیروں کے ذریعے ایک ننھے کیرے سے آپ کے گھٹنے کے اندر دیکھتا ہے، اس مسئلے کو تلاش کرتا ہے جو سسٹ کو سیال فراہم کر رہا ہے، اور اس کا علاج کرتا ہے۔ اس میں پھٹے ہوئے ٹینڈس کو تراشنا یا خراب کارٹیلج (cartilage)، یعنی جوڑ میں ہڈیوں کے سروں پر چکنی، لچکدار تہہ، کو ہموار کرنا شامل ہو سکتا ہے۔ سسٹ کا سیال بھی اسی وقت نکالا جا سکتا ہے یا اسے صاف کیا جا سکتا ہے، اکثر گھٹنے کے پیچھے ایک چھوٹے اضافی سوراخ کے ذریعے۔ جب جوڑ کا مسئلہ اس طرح ٹھیک ہو جاتا ہے تو سسٹ عام طور پر ٹھیک ہو جاتا ہے اور شاذ و نادر ہی واپس آتا ہے۔ بڑے چیرے والے کھلے آپریشن کے مقابلے میں، دور بین کے ذریعے علاج کا مطلب ہے چھوٹے زخم، کم خون بہنا، مختصر آپریشن، اور پلستر کی کوئی ضرورت نہیں۔

کھلا آپریشن ان سسٹوں کے لیے رکھا جاتا ہے جو بڑے ہوں، گھٹنے کے پچھلے حصے میں گہرائی میں ہوں، یا دور بین کے ذریعے علاج کے باوجود بار بار واپس آتے رہیں۔ سرجن گھٹنے کے پیچھے یا اندرونی جانب ایک چیرے کے ذریعے سسٹ نکال دیتا ہے۔ یہ طریقہ محفوظ اور سیدھا سادہ ہے، اور اسے اس طرح کیا جاتا ہے کہ اس جگہ سے گزرنے والے اعصاب اور خون کی نالیاں محفوظ رہیں۔

ہم آپ کے اسکینوں میں سامنے آنے والی باتوں، ہر آپریشن میں کیا شامل ہے، اور آپ کے معاملے میں ہماری سفارش کیا ہوگی، ان سب پر بات کریں گے۔ سرجری کا فیصلہ ہم آپ کے ساتھ مل کر کریں گے، اور آپ کو اسی دن فیصلہ کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔

کیا توقع رکھیں

زیادہ تر بالغوں میں، جب تک جوڑ کے اندر کا مسئلہ اسے چھیڑتا رہتا ہے، ٹیکرز سسٹ خود ختم نہیں ہوتا۔ صرف آپریشن کے بغیر علاج اکثر ناکافی ثابت ہوتا ہے۔ گانٹھ کچھ عرصے کے لیے سکڑ سکتی ہے اور پھر دوبارہ بھر سکتی ہے، کیونکہ سیال اس ایک طرفہ والی ذریعے اندر آتا رہتا ہے۔ اگر جوڑ کے اندرونی مسئلے کا اچھی طرح علاج ہو جائے تو سسٹ عام طور پر ٹھیک ہو جاتا ہے اور شاذ و نادر ہی واپس آتا ہے۔

اگر آپ کا دور بین کے ذریعے علاج ہوتا ہے تو مقصد اس چیز کو ٹھیک کرنا ہے جو سسٹ کو سیال فراہم کر رہی ہے۔ جب یہ ہو جائے تو سسٹ عام طور پر غائب ہو جاتا ہے یا سکڑ جاتا ہے، اور ابھی کبھی اس کا بچا ہوا حصہ وقت کے ساتھ آپ کا جسم خود جذب کر لیتا ہے۔ زخم عام طور پر بغیر کسی پریشانی کے بھر جاتا ہے۔ دور بین کے ذریعے علاج نسبتاً سیدھا سادہ طریقہ ہے، اور جن لوگوں کا یہ علاج ہوتا ہے وہ نیچے سے اچھے آرام اور سسٹ کے واپس آنے کے کم امکان کی اطلاع دیتے ہیں۔

آپ کا سرجن آپ کو ایمانداری سے بتائے گا کہ سرجری کیا کر سکتی ہے اور کیا نہیں کر سکتی۔ جوڑ کا علاج کیے بغیر صرف سسٹ نکال دینا زیادہ تر لوگوں کے لیے دیر پا حل نہیں ہے۔ گانٹھ عموماً واپس آ جاتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ علاج کی توجہ گھٹنے کے اندرونی حصے پر ہوتی ہے، صرف اس کے پیچھے کی گانٹھ پر نہیں۔

کچھ فائدے اور نقصانات جاننے کے لائق ہیں۔ سسٹ کا سیال نکالنے کے ساتھ ساتھ اس کی دیوار کو بھی صاف کر دینے سے سسٹ کے مکمل طور پر ختم ہونے کا بہتر امکان ہوتا ہے، لیکن اس میں تھوڑا زیادہ وقت لگتا ہے اور صرف سیال نکالنے کے مقابلے میں پیچیدگیوں کا امکان کچھ زیادہ ہوتا ہے۔ آپ کا سرجن آپ کے اسکینوں کی بنیاد پر آپ کے ساتھ مل کر اس کا جائزہ لے گا۔

ایک نایاب لیکن سنگین بات جس پر نظر رکھنی ہے: اگر سسٹ پھٹ جائے اور آپ خون پتلا کرنے والی دوا لے رہے ہوں، تو پنڈلی کے پچھلے حصے میں جانے والا سیال وہاں دباؤ بڑھا سکتا ہے اور پٹھے کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔ اگر آپ کی پنڈلی گرم ہو جائے، بہت زیادہ سوج جائے، یا اس میں اتنا درد ہو جو آپ کی کسی بھی سرگرمی کے مقابلے میں بہت زیادہ ہو، تو بلا تاخیر طبی مدد حاصل کریں۔

ڈاکٹر کو کب دکھائیں

اگر آپ کو گھٹنے کے پیچھے ایک گانٹھ محسوس ہو جو بڑھتی جا رہی ہو، یا مسلسل سوجن اور تکلیف ہو جو آرام سے ٹھیک نہ ہو، تو اپنے فیملی ڈاکٹر (GP) کو دکھائیں۔ گھٹنے کے پیچھے سسٹ والے بالغوں کو اکثر جوڑ کے اندر کوئی مسئلہ ہوتا ہے، جیسے پھٹا ہوا مینسکس، اس لیے صرف گانٹھ کے بجائے پورے گھٹنے کا معائنہ کروانا بہتر ہے۔

اگر کئی ہفتوں کے بعد بھی سادہ اقدامات سے فائدہ نہ ہوا ہو، یا یہ جاننے کے لیے اسکین کی ضرورت ہو کہ کیا ہو رہا ہے، تو ماہر ڈاکٹر سے معائنے کا کہیں۔ عام طور پر ایم آر آئی اسکین پہلا انتخاب ہوتا ہے، کیونکہ یہ سسٹ اور جوڑ کے اندر کسی بھی مسئلے، دونوں کو دکھاتا ہے۔

اگر آپ کی پنڈلی گرم ہو جائے، بہت زیادہ سوج جائے، یا اس میں اتنا درد ہو جو آپ کی کسی بھی سرگرمی کے مقابلے میں بہت زیادہ ہو، تو ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں، خاص طور پر اگر آپ خون پتلا کرنے والی دوا لیتے ہیں۔ پھٹا ہوا سسٹ پنڈلی میں دباؤ بڑھا سکتا ہے اور پٹھے کو نقصان پہنچا سکتا ہے، اور اس کا اسی دن معائنہ ضروری ہے۔