

گھٹنے کا اوسٹیو آرتھرائٹس

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

گھٹنے کا اوسٹیو آرتھرائٹس (osteoarthritis) جوڑ کے گھسنے والا آرتھرائٹس ہے۔ درد عام طور پر گہری دکھن کی صورت میں ہوتا ہے، اور یہ سرگرمی سے بڑھ جاتا ہے اور آرام سے کم ہو جاتا ہے۔ سیرھیاں، چڑھائیاں، اور کرسی سے اٹھنا عام طور پر درد کو بھڑکاتے ہیں۔ بہت سے لوگ صبح جاگنے پر اکڑاؤ محسوس کرتے ہیں جو آدھے گھٹنے کے اندر ٹھیک ہو جاتا ہے، اور گھٹنے کے ارد گرد سوجن جو آئی جاتی رہتی ہے۔

جیسے جیسے یہ مسئلہ بڑھتا ہے، روزمرہ کی حرکتیں مشکل ہوتی جاتی ہیں۔ گھٹنے کو موڑنا اور سیدھا کرنا محدود محسوس ہو سکتا ہے، اور جوڑ کے حرکت کر رہے ہیں پر آپ کو رگڑ کا احساس ہو سکتا ہے یا اس کی آواز سنائی دے سکتی ہے۔ کچھ لوگوں کی ٹانگیں کمان کی طرح باہر کی طرف مڑ جاتی ہیں یا گھٹنے اندر کی طرف آپس میں ملنے لگتے ہیں، یا انہیں لگتا ہے کہ گھٹنا جواب دے جاتا ہے۔ لمبی دوری تک چلنے میں پہلے سے زیادہ محنت لگ سکتی ہے۔

درد ہمیشہ اس کے مطابق نہیں ہوتا جو ایکس رے میں نظر آتا ہے۔ جوڑ کے کم نقصان والے کچھ لوگوں کو بہت درد ہوتا ہے، اور گھسے ہوئے جوڑوں والے کچھ لوگوں کو کم۔ یہ عام بات ہے، اور یہ ایک وجہ ہے کہ آپ کے سرجن صرف اسکینوں پر انحصار کرنے کے بجائے گھٹنے کا معائنہ کریں گے اور آپ کی بات سنیں گے۔

یہ جاننا بھی مفید ہے کہ اوسٹیو آرتھرائٹس وقت کے ساتھ اکثر دونوں گھٹنوں کو متاثر کرتا ہے، چاہے یہ ایک گھٹنے سے شروع ہوا ہو۔ اور گھٹنے کے مسلسل درد کے ساتھ جینا آپ کے مزاج پر بوجھ ڈال سکتا ہے۔ اگر آپ اداس یا پریشان محسوس کر رہے ہیں تو اپنی ملاقات پر اس کا ذکر کریں۔ یہ اس مسئلے کا ایک عام حصہ ہے، اور گھٹنے کے ساتھ ساتھ اس پر بھی توجہ دینی چاہیے۔

دراصل کیا ہو رہا ہے

صحت مند گھٹنا ایک قبضے (hinge) جیسا جوڑ ہے جس میں ہڈی کے سروں پر کارٹیلج (cartilage) کی ایک ہموار اور چکنی سطح ہوتی ہے۔ کارٹیلج سطحوں کو تقریباً بغیر رگڑ کے ایک دوسرے پر پھسلنے دیتی ہے۔ جوڑ کے ارد گرد سخت لچکدار ریشے کی دو ہلال نما (C-shaped) گدیاں ہوتی ہیں جنہیں مینسکس (menisci) کہتے ہیں، یعنی گھٹنے کی کارٹیلج کی گدیاں؛ یہ جھٹکا جذب کرنے کا کام کرتی ہیں، بوجھ کو پھیلاتی ہیں اور جوڑ کو مستحکم رکھنے میں مدد دیتی ہیں۔

اوسٹیو آرتھرائٹس میں یہ ہموار سطح گھس جاتی ہے۔ نیچے کی ہڈی سخت ہو جاتی ہے اور اس کی شکل بدل جاتی ہے، اور جوڑ کے کناروں پر ہڈی کے چھوٹے ابھار بن جاتے ہیں جنہیں اوسٹیوفائٹس (osteophytes) کہتے ہیں۔ صرف سطح نہیں بلکہ پورا جوڑ متاثر ہوتا ہے: کارٹیلج کے نیچے کی ہڈی، جوڑ کی اندرونی تہ، لیگامنٹ (ligament)، یعنی وہ مضبوط بندھن جو ایک ہڈی کو دوسری ہڈی سے جوڑتا ہے، جوڑ کی جھلی (capsule) اور گھٹنے کے ارد گرد کے پٹھے، سب اس مسئلے کے بڑھنے کے ساتھ بدل جاتے ہیں۔ یہ صرف استعمال سے ہونے والا گھساؤ نہیں ہے۔ کارٹیلج

کے خلیے سطح کو برقرار رکھنے اور اس کی مرمت کرنے کی صلاحیت کھو دیتے ہیں، اور اس میں عمر کا بڑا کردار ہے۔ جینیاتی عوامل، موٹاپا اور عورت ہونا بھی خطرہ بڑھاتے ہیں۔

اوپر بیان کی گئی علامات براہ راست اسی سے پیدا ہوتی ہیں۔ گھسی ہوئی کارٹیلج اور بدلی ہوئی ہڈی کی سطحیں پھسلنے کے بجائے رگڑ کھاتی ہیں۔ سوچن اس لیے ہوتی ہے کہ جوڑ کی اندرونی تہہ نقصان پر رد عمل دکھاتی ہے۔ جب جوڑ غیر یکساں طور پر کھستا ہے تو ٹانگ آہستہ آہستہ کمان کی طرح باہر یا کھٹنوں کے آپس میں ملنے کی شکل میں مڑ سکتی ہے، جس سے کھٹنے کے ایک طرف اور بھی زیادہ بوجھ پڑتا ہے اور گھساؤ تیز ہو سکتا ہے۔

کبھی کبھی اس کی شروعات کسی واضح واقعے سے ہوتی ہے۔ پھٹا ہوا مینسکس، ٹوٹا ہوا اگلا کروسیٹ لیگمانٹ (ACL)، یعنی وہ لیگمانٹ جو پنڈلی کی ہڈی کو آگے کی طرف پھسلنے سے روکتا ہے، یا جوڑ تک پہنچنے والا ہڈی کا فیکچر (ہڈی کا ٹوٹنا) کارٹیلج کی ٹوٹ پھوٹ شروع کر سکتا ہے۔ اگلے کروسیٹ لیگمانٹ کی چوٹ کے 5 سے 15 سال کے اندر 40 فیصد سے زیادہ لوگوں کو آرتھرائٹس ہو جاتا ہے، اور اگر اسی وقت مینسکس بھی پھٹ گیا ہو تو خطرہ اور بھی زیادہ ہوتا ہے۔ پورا مینسکس نکال دینے سے جوڑ میں رابطے کا دباؤ 235 فیصد بڑھ جاتا ہے، اور 21 سال بعد 48 فیصد لوگوں میں آرتھرائٹس کی تبدیلیاں نظر آتی ہیں۔

کم صورتوں میں مسئلہ اوسٹیونیکروسس (osteonecrosis) ہوتا ہے، جس میں ہڈی کا ایک حصہ اپنی خون کی فراہمی کھو دیتا ہے، نرم ہو جاتا ہے اور بیٹھ سکتا ہے۔ یہ بھی اسی راستے پر چل کر آرتھرائٹس تک پہنچ سکتا ہے۔

ہم اس کے لیے کیا کر سکتے ہیں

پہلے اقدامات وہ ہیں جو آپ خود کر سکتے ہیں۔ صحت مند وزن برقرار رکھنا علامات کو کم کرتا ہے اور گھساؤ کو سست کرتا ہے، اور اگر آپ کا باڈی ماس انڈیکس (body mass index)، قد کے لحاظ سے وزن کا پیمانہ) 25 کلو گرام فی مربع میٹر سے زیادہ ہے تو اپنے موجودہ وزن کا کم از کم 5 فیصد کم کرنا اور اسے دوبارہ نہ بڑھنے دینا فائدہ دیتا ہے۔ چونکہ کھٹنے پر پڑنے والی قوتیں آپ کے جسمانی وزن کے تین سے سات گنا تک پہنچ جاتی ہیں، اس لیے وزن میں چھوٹی تبدیلیاں بھی اہم ہیں۔ ورزش کی بھرپور سفارش کی جاتی ہے، جس میں نگرانی میں کروائے جانے والے پروگرام، خود ورزش کرنا اور پانی میں ورزش شامل ہیں۔ ایک فیزیوتھراپسٹ ایسے پروگرام میں آپ کی رہنمائی کر سکتے ہیں جو آپ کے جسم کے درمیانی حصے (core) اور ٹانگوں کو مضبوط کرے، کھٹنے کو روزانہ حرکت میں رکھے، اور آہستہ آہستہ ہر ہفتے 150 منٹ کی ایروبک سرگرمی (دل اور سانس کی رفتار بڑھانے والی ورزش) تک لے جائے، اور ساتھ ہر ہفتے 2 سے 3 دن طاقت بڑھانے والی ورزش ہو۔ فیزیوتھراپسٹ کی زیر نگرانی چھ ہفتے کے ورزش اور تعلیم کے پروگرام سے کھٹنے کی تبدیلی کے آپریشن کا انتظار کرنے والے لوگوں کے درد میں دیرپا بہتری آتی ہے۔ چھڑی اور بریس بھی مدد دے سکتے ہیں۔ بلکہ سے درمیانے درجے کے کھٹنے کے اوسٹیو آرتھرائٹس کے ساتھ ریفرل (referral) لیے گئے 50 فیصد سے زیادہ لوگوں کو ہو سکتا ہے 7 سال بعد بھی سرجری کی ضرورت نہ ہو، اس لیے ان اقدامات کو پوری طرح آزمانا فائدہ مند ہے۔

اگر خود دیکھ بھال کافی نہ ہو تو ہم دواؤں کے علاج کی طرف جاتے ہیں۔ جلد پر ملنے والی سوزش کم کرنے والی کريموں (topical NSAIDs) کی بھرپور سفارش کی جاتی ہے، اور سوزش کم کرنے والی گولیوں اور پیراسیٹامول کی بھی۔ کھٹنے کے اوسٹیو آرتھرائٹس کے لیے تیز اوپننڈ درد کش گولیوں، بشمول ٹراماڈول (tramadol)، کی سفارش نہیں کی جاتی۔ جوڑ میں اسٹیرائڈ (کورتیسون) کے انجکشن تھوڑے عرصے کے لیے درد کم کر سکتے ہیں۔ پلیٹلیٹ ریچ پلازما (platelet-rich plasma)، آپ کے اپنے خون سے تیار کی گئی دوا جیسے انجکشن ہو سکتا ہے درد کم کریں اور کارکردگی بہتر کریں، اگرچہ اس کے شواہد ابھی سامنے آ رہے ہیں اور ہم آپ سے بات کریں گے کہ یہ آپ کے لیے مناسب ہے یا نہیں۔

سرجری اس وقت زیر غور آتی ہے جب ان اقدامات سے آپ کو کافی آرام نہ ملا ہو اور آپ کا کھٹنا آپ کی زندگی کو محدود کر رہا ہو۔ اگر گھساؤ جوڑ کے ایک حصے تک محدود ہو تو دستیاب راستوں میں ہائی ٹیبیٹل اوسٹیٹومی (high tibial osteotomy)، پنڈلی کی ہڈی کو کاٹ کر نئی شکل دینا تاکہ بوجھ صحت مند طرف منتقل ہو جائے کے ذریعے ٹانگ کی سیدھ درست کرنا، یا کھٹنے کی جزوی تبدیلی شامل ہیں۔ جب پورا جوڑ متاثر ہو تو کھٹنے کی مکمل تبدیلی گھسی ہوئی سطحوں کو مصنوعی جوڑ سے بدل دیتی ہے اور درد اور کارکردگی کو مستقل طور پر بہتر کرتی ہے۔ ہم آپ سے بات کریں گے کہ ہر راستے میں کیا شامل ہے اور آپ کے ساتھ مل کر آپ کے لیے صحیح راستہ طے کریں گے۔

کیا توقع رکھیں

اوسٹیو آرٹھرائٹس ختم نہیں ہوتا، لیکن یہ ہمیشہ مسلسل بگڑتا بھی نہیں جاتا۔ زیادہ تر لوگوں میں یہ آتا جاتا رہتا ہے، کبھی اچھے دن اور کبھی برے دن۔ کچھ گھٹنے کئی سالوں میں آہستہ آہستہ بدلتے ہیں۔ ایک چھوٹا گروپ تیزی سے بگڑتا ہے: آرٹھرائٹس کے ایکس رے میں واضح طور پر نظر آنے سے پہلے کے ایک دو سالوں میں، کچھ لوگ دیکھتے ہیں کہ گھٹنا اکثر سوج جاتا ہے، روزانہ درد کرتا ہے، اور پہلے سے زیادہ درد لاش دوا کی ضرورت پڑتی ہے۔

علامات کتنے عرصے میں گی، اس کا کوئی مقررہ وقت نہیں ہے، کیونکہ ہر مسئلہ ہر شخص میں بہت مختلف ہوتا ہے۔ عام طور پر یہ بات اہم ہوتی ہے کہ جوڑے کی سطح کا کتنا حصہ گھس چکا ہے اور روزمرہ زندگی میں گھٹنے پر کس طرح بوجھ پڑتا ہے۔ اگر آرٹھرائٹس کسی پرانی چوٹ، جیسے پھٹے ہوئے ٹینکس یا اگلے کروسیٹ لیگانٹ، کے بعد شروع ہوا ہو تو اگلے سالوں میں گھساؤ بڑھتا رہ سکتا ہے۔

علاج کے بارے میں سچی تصویر ملی جلی ہے۔ بہت سے لوگ وزن پر قابو، ورزش اور سادہ درد کش دواؤں سے برسوں تک اچھی طرح گزارا کر لیتے ہیں، اور بلکے سے درمیانے درجے کی بیماری کے ساتھ ریفرل کیے گئے آدھے سے زیادہ لوگوں کو ہو سکتا ہے 7 سال بعد بھی سرجری کی ضرورت نہ ہو۔ لیکن سرجری سے بچنے والے کچھ لوگوں کا درد اور کارکردگی شروع کے مقابلے میں بہتر نہیں ہوتی۔ جب پورا جوڑہ بری طرح گھس چکا ہو تو گھٹنے کی مکمل تبدیلی قابل اعتماد طور پر درد اور کارکردگی کو بہتر کرتی ہے، اگرچہ اس میں پیچیدگیوں کا حقیقی خطرہ ہوتا ہے، جن میں انفیکشن بھی شامل ہے، جو مصنوعی جوڑے کا دوبارہ آپریشن کرنے کی سب سے عام وجہ ہے۔

اگر گھٹنے کا علاج نہ کیا جائے تو علامات عام طور پر ٹھیک ہونے کے بجائے برقرار رہتی ہیں۔ گھساؤ بڑھتا جاتا ہے، اور وقت کے ساتھ اکثر دونوں گھٹنے متاثر ہو جاتے ہیں۔ کچھ لوگ اس مرحلے پر پہنچ جاتے ہیں جہاں سرجری اگلا معقول قدم بن جاتی ہے، اور کچھ اسے برسوں تک ٹالتے رہتے ہیں۔ بہت جلد سرجری بھی ایک مسئلہ ہے: کاربیج کے پوری طرح گھسنے سے پہلے گھٹنا تبدیل کرنے سے لوگ عموماً نیچے سے کم مطمئن ہوتے ہیں۔

حقیقت پسندانہ مقصد ایک ایسا گھٹنا ہے جو قابل برداشت درد کے ساتھ آپ کو وہ کام کرنے دے جو آپ کے لیے اہم ہیں۔ یہ ہر شخص کے لیے مختلف ہوتا ہے، اور آپ کے سرجن آپ کو یہ طے کرنے میں مدد دیں گے کہ سرجری کا صحیح وقت کب ہے، یا آیا اس کی ضرورت ہے بھی یا نہیں۔

ڈاکٹر کو کب دکھائیں

گھٹنے کے زیادہ تر اوسٹیو آرٹھرائٹس میں فوری علاج کی ضرورت نہیں ہوتی، لیکن کچھ تبدیلیوں میں ہوتی ہے۔ اگر آپ کے گھٹنے کا درد آرام اور سادہ درد کش دواؤں سے ٹھیک نہ ہو رہا ہو، یا یہ آپ کی نیند، کام، یا ان کاموں میں رکاوٹ بن رہا ہو جن کی آپ کو پرواہ ہے، تو اپنے فیملی ڈاکٹر (GP) کو دکھائیں۔ اگر گھٹنا لاک ہوتا ہو، اٹکتا ہو یا جواب دے جاتا ہو، اگر یہ بڑھتی ہوئی حد تک غیر متحمل ہو، یا سوجن بار بار واپس آتی ہو تو کسی ماہر ڈاکٹر سے معائنہ کے لیے کہیں، کیونکہ یہ جوڑے کے اندر کسی میکانیکی مسئلے کی طرف اشارہ کر سکتے ہیں جس کے لیے آخر کار سرجری کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ اگر گھٹنا گرم، سرخ اور شدید دردناک ہو، یا آپ کو بخار اور طبیعت خراب محسوس ہو تو ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں، کیونکہ جوڑے کے انفیکشن کا اسی دن علاج ضروری ہے۔ کسی چوٹ کے بغیر اچانک شدید درد کے ساتھ لنٹراہٹ کا بھی فوری معائنہ ہونا چاہیے۔