



تھوراسک آؤٹ لیٹ سنڈروم

تھوراسک آؤٹ لیٹ سنڈروم میں گردن کی جڑ پر اعصاب اور خون کی نالیاں دب جاتی ہیں، اور یہ اکثر بازو سر سے اوپر ہونے پر بڑھ جاتا 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

تھوراسک آؤٹ لیٹ سنڈروم (thoracic outlet syndrome)، گردن کی جڑ پر اعصاب اور خون کی نالیوں کا دہنا) عموماً اس طرح ظاہر ہوتا ہے کہ بازو بس پوری طرح ٹھیک محسوس نہیں ہوتا۔ آپ کو کندھے، گردن کے پہلو اور بازو کے نیچے تک دھن محسوس ہو سکتی ہے، اور ساتھ میں سُن پن، سوتیاں چھنے جیسا احساس یا جھنجھٹا ہٹ، جو اکثر انگوٹھی والی انگلی اور چھوٹی انگلی میں ہوتی ہے۔ بازو بھاری، کمزور یا بے ڈھنگا محسوس ہو سکتا ہے، اس لیے چیزیں ہاتھ سے چھوٹ جاتی ہیں یا آپ کی گرفت جلدی تھک جاتی ہے۔ ایک بہت عام نشانی یہ ہے کہ علامات اس وقت بڑھ جاتی ہیں جب آپ کا بازو اوپر یا سر سے اوپر ہو (دھلے کپڑے سکھانے کے لیے ڈالنا، اونچے شیلف تک ہاتھ بڑھانا، گاڑی چلانا، یا کندھے پر بیگ اٹھانا) اور جب آپ بازو نیچے رکھ کر آرام دیتے ہیں تو دوبارہ کم ہو جاتی ہیں۔ کچھ لوگوں کو سر کے پچھلے حصے میں سر درد بھی ہوتا ہے۔

کم صورتوں میں مسئلہ اعصاب کے بجائے خون کی نالیوں میں ہوتا ہے۔ اگر کوئی رگ دب جائے تو پورا بازو اچانک سوج سکتا ہے، بھاری محسوس ہو سکتا ہے اور اس پر نیلا ہٹ آسکتی ہے۔ اگر کوئی شریان دب جائے (جو کم ہی ہوتا ہے) تو ہو سکتا ہے ہاتھ سفید پڑ جائے، ٹھنڈا ہو جائے اور اس میں درد ہو۔ خون کی نالیوں والی یہ صورتیں اہم ہیں، کیونکہ ان کا جلد معائنہ ضروری ہے (آخری حصہ دیکھیں)۔

در اصل کیا ہو رہا ہے

گردن سے بازو تک پہنچنے کے لیے اعصاب اور خون کی نالیوں کو گردن کی جڑ پر ایک تنگ جگہ سے گزرنا پڑتا ہے، جو آپ کی ہنسل کی ہڈی، آپ کی پہلی پسلی اور گردن کے اسکلیئن پٹھوں (scalene muscles) کے درمیان ہے۔ اسی جگہ کو "تھوراسک آؤٹ لیٹ" (thoracic outlet) کہتے ہیں۔ جب یہ جگہ بہت تنگ ہو جائے تو یہ ڈھانچے دب جاتے ہیں، اور یہی دباؤ علامات پیدا کرتا ہے۔

کیلا چیز دب رہی ہے، اس کے لحاظ سے اس کی تین قسمیں ہیں۔ اعصابی ٹی او ایس (neurogenic TOS)، یعنی بازو کے اعصاب کے جال بریکیل پیکلس (brachial plexus) پر دباؤ، سب سے زیادہ عام ہے اور زیادہ تر کیس اسی کے ہوتے ہیں؛ یہی دھن، سُن پن، جھنجھٹا ہٹ اور کمزوری والی صورت ہے رگ والا ٹی او ایس (venous TOS) بڑی رگ کو متاثر کرتا ہے اور اس سے بازو سوجا ہوا، بھاری اور نیلا ہٹ مانل ہو جاتا ہے، اور کبھی کبھی ساتھ میں خون کا لوتھڑا بھی ہوتا ہے۔ شریان والا ٹی او ایس (arterial TOS) نایاب ہے اور شریان کو متاثر کرتا ہے، جس سے ہاتھ سفید پڑ جاتا ہے اور ٹھنڈا ہو جاتا ہے۔

کچھ چیزیں اس جگہ کو مزید تنگ کر دیتی ہیں۔ کچھ لوگ پیدائشی طور پر گردن میں ایک اضافی پسلی (cervical rib) یا ایک سخت ریشے دار پیٹی رکھتے ہیں۔ جسم کا انداز (posture) بھی اہم ہے: گول، ڈھلکے ہوئے کندھے اس جگہ کو تنگ کر دیتے ہیں، اور گردن اور سینے کے بھاری یا تنے ہوئے پٹھے بھی یہی کرتے ہیں، اسی لیے یہ مسئلہ ان لوگوں میں زیادہ عام ہے جو بار بار سر سے اوپر ہاتھ اٹھا کر کام یا پھیل کرتے ہیں۔ گردن یا ہنسل کی ہڈی کی کوئی پرانی چوٹ بھی اس کی وجہ بن سکتی ہے۔

ہم اس کے لیے کیا کر سکتے ہیں

یہاں Mater Private Hospital Rockhampton میں ڈاکٹر کیرن ہیرپارا اس مسئلے کے لیے ہمارے طریقہ علاج کی قیادت کرتے ہیں۔ مریضوں کو عام طور پر ان کے فیملی ڈاکٹر (GP) ہمارے کلینک ریفر کرتے ہیں؛ اگر کسی فزیوتھراپسٹ نے آپ کو ہمارے پاس آنے کا مشورہ دیا ہے، تب بھی میڈیکینر (Medicare) کی واپسی رقم کا حق دار ہونے کے لیے آپ کو اپنے فیملی ڈاکٹر سے ریفرل (referral) لینا ہوگا، اور علاج کا آغاز تشخیص کی تصدیق کے لیے مکمل معائنے سے ہوتا ہے۔ پرانی علامات میں ہم عام طور پر بغیر آپریشن کے علاج سے آغاز کرتے ہیں اور سرجری پر صرف اسی صورت میں غور کرتے ہیں جب اس سے کافی آرام نہ ملے۔

اچھی خبر یہ ہے کہ عام، اعصابی قسم کے لیے علاج کا پہلا قدم فزیوتھراپی ہے، سرجری نہیں۔ تھوراسک آؤٹ لیٹ کو کھولنے کے لیے ایک خاص ورزشی پروگرام سب سے زیادہ کام کرتا ہے: جسم کے انداز کو درست کرنا، ان پٹھوں کو مضبوط کرنا جو کندھے کی پچھلی چوٹی ہڈی (shoulder blade) کو پچھتے اور نیچے تھامتے ہیں، گردن اور سینے کے تنے ہوئے پٹھوں کو ڈھیلا کرنا، اور بازو کی ان حالتوں سے بچنا سیکھنا جن میں اعصاب دبے ہیں۔ زیادہ تر لوگوں میں اس سے علامات کم ہو جاتی ہیں، اور اسے کئی ماہ تک پوری سنجیدگی سے آزمانا فائدہ مند ہے۔

سرجری صرف دو صورتوں کے لیے رکھی جاتی ہے۔ پہلی صورت خون کی نالیوں والی قسمیں ہیں (رگ یا شریان والی)، جن میں عموماً دباؤ ختم کرنے کا آپریشن (decompression) ضروری ہوتا ہے اور یہی بنیادی علاج ہے۔ دوسری صورت وہ اعصابی ٹی او ایس ہے جو فزیوتھراپی کی باقاعدہ آزمائش کے باوجود ٹھیک نہیں ہوا اور واقعی زندگی میں رکاوٹ بن رہا ہے۔ آپریشن میں آؤٹ لیٹ پر سے دباؤ ختم کیا جاتا ہے، عام طور پر پہلی پسلی (اور اگر گردن کی کوئی اضافی پسلی ہو تو اسے بھی) نکال کر اور اسکیلین پٹھوں کو ڈھیلا کر کے، تاکہ اعصاب اور خون کی نالیوں کو جگہ مل سکے۔ یہ بغل کے راستے، ہنسل کی ہڈی کے اوپر سے، یا دورین کی مدد سے (keyhole) کیا جا سکتا ہے۔ منتخب مریضوں میں یہ اچھا کام کرتا ہے۔

کیا توقع رکھیں

ٹی او ایس کی تشخیص مشکل ہو سکتی ہے۔ کوئی ایک ٹیسٹ ایسا نہیں جو اسے ثابت کر دے۔ تشخیص زیادہ تر طبی معائنے پر مبنی ہوتی ہے: آپ کی بتائی ہوئی تکلیف، اور ایسے معائنے جن میں بازو کو ان حالتوں میں رکھا جاتا ہے جو علامات کو ابھارتی ہیں۔ اسکیلین اور اعصاب کے ٹیسٹ اکثر اتنے ہی زیادہ عام وجوہات کو خارج کرنے کے لیے کیے جاتے ہیں (جیسے کلائی پر کارپل ٹنل سنڈروم (کلائی میں عصب کا دبنا)، کہنی پر کیوبیٹل ٹنل (cubital tunnel)، کہنی پر النر عصب کا دبنا)، یا گردن یا ڈسک کا کوئی مسئلہ) جتنا خودی ٹی او ایس کی تصدیق کے لیے۔ اس لیے اس عمل کا ایک حصہ صبر سے یہ معلوم کرنا ہے کہ آپ کی علامات اصل میں کہاں سے آرہی ہیں، اور جواب ہمیشہ بالکل واضح نہیں ہوتا۔

اعصابی قسم میں زیادہ تر لوگ جسم کے انداز کی درستی اور فزیوتھراپی سے بہتر ہو جاتے ہیں اور انہیں کبھی آپریشن کی ضرورت نہیں پڑتی، اگرچہ اس میں مہینے لگ سکتے ہیں اور آپ کو یہ عادتیں جاری رکھنی پڑتی ہیں۔ جب خون کی نالیوں والی قسموں یا ضدی اعصابی کیسوں میں سرجری کی نوبت آتی ہے تو احتیاط سے منتخب کیے گئے زیادہ تر مریضوں میں دباؤ ختم کرنے کا آپریشن علامات کو کم کر دیتا ہے اور صحت یابی میں کئی ہفتے لگتے ہیں۔ چونکہ ٹی او ایس اعصاب کے راستے کے سب سے اوپر والے مقام پر ہوتا ہے (کلائی پر کارپل ٹنل یا کہنی پر کیوبیٹل ٹنل سے اوپر)، اس لیے کبھی کبھی یہ پہلی کا صرف ایک ٹکڑا ہوتا ہے، اور علاج کا منصوبہ آپ کے مطابق بنایا جاتا ہے۔

ڈاکٹر کو کب دکھائیں

- اچانک سوجا ہوا، بھاری یا نیلاہٹ مانل بازو: اس کا مطلب ہو سکتا ہے کہ کوئی رگ بند ہو گئی ہے یا اس میں خون کا لو تھڑا بن گیا ہے، اور اس کا اسی دن فوری معائنہ ضروری ہے۔
- ہاتھ کا سفید پڑ جانا، ٹھنڈا ہونا اور اس میں درد، یا انگلیوں کا رنگ بدلنا: یہ شریان کا مسئلہ ہو سکتا ہے اور فوری طبی مدد لینے کی وجہ ہے۔
- بازو یا ہاتھ میں سُن پن، جھنجھناہٹ، کمزوری یا بے ڈھنگا پن جو برقرار رہے، بڑھتا جائے، یا کام، نیند یا روزمرہ کاموں میں رکاوٹ ڈالے۔
- ہاتھ کے پٹھوں کا گھل جانا (پٹھوں کا حجم کم ہونا)، یا ایسی علامات جو فیزیوتھراپی کی اچھی آزمائش کے باوجود بار بار لوٹ آئیں: کسی ماہر ڈاکٹر کی رائے لینا مناسب ہے۔
- اگر آپ کو بتایا گیا ہے کہ آپ کی گردن میں اضافی پسلی (cervical rib) ہے اور آپ کو بازو میں علامات ہو رہی ہیں، تو اس کا معائنہ کروانا مناسب ہے۔