

نوجوانوں میں نامعلوم وجہ سے ریڑھ کی ہڈی کا ٹیڑھا پن (adolescent idiopathic scoliosis)

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

نوجوانوں میں نامعلوم وجہ سے ریڑھ کی ہڈی کا ٹیڑھا پن (adolescent idiopathic scoliosis) کا مطلب ہے کہ آپ کی ریڑھ کی ہڈی بڑھتے ہوئے ایک طرف کو مڑ گئی ہے اور اس میں بل بھی آگیا ہے۔ تقریباً 2 سے 3 فیصد بچوں کو متاثر کرتا ہے۔ زیادہ تر صورتوں میں یہ خم بذات خود بالکل درد نہیں دیتا۔ گھروالے عام طور پر سب سے پہلے کسی احساس کے بجائے جسم کی شکل میں تبدیلی دیکھتے ہیں: ایک کندھا دوسرے سے اونچا ہونا، آگے جھکنے پر کمر کی ایک طرف پسلیوں کا ابھار نظر آنا، یا ایک کو لہا دوسرے سے زیادہ باہر نکلا ہوا ہونا۔

جب کمر میں درد ہوتا بھی ہے تو عام طور پر ہلکا ہوتا ہے۔ اس مسئلے کے شکار 10 فیصد سے کم لوگوں کو طویل عرصے تک رہنے والا کمر کا درد ہوتا ہے۔ اگر آپ کو درد ہو تو ہو سکتا ہے وہ کمر کے پچھلے حصے میں یا خود خم کے آس پاس ہو، اور اکثر کھیل کے بعد یا ڈیسک پر یا کلاس میں لمبا دن بیٹھنے کے بعد بڑھ جاتا ہے۔ ایسا درد جو شدید ہو، آپ کو رات کو جگا دے، یا مسلسل بڑھتا جائے، اس مسئلے کی عام علامت نہیں ہے اور اس کے بارے میں اپنے ڈاکٹر کو ضرور بتائیں، کیونکہ اسے زیادہ غور سے دیکھنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

روزمرہ زندگی میں یہ خم اس بات پر اثر ڈال سکتا ہے کہ آپ کے کپڑے جسم پر کیسے آتے ہیں، اور آئینے میں دامن یا کالر ٹیڑھا نظر آ سکتا ہے۔ دیر تک کھڑے رہنا یا اسکول کا بھاری بستر اٹھانا ایک طرف زیادہ مشکل محسوس ہو سکتا ہے۔ کچھ لوگ اپنی کمر یا کندھوں کی وجہ سے جھجک محسوس کرتے ہیں، اور یہ فکر اسکولیوسس کے ساتھ زندگی گزارنے کا ایک حقیقی حصہ ہے، محض دکھاوے کی بات نہیں۔ اگر یہ بات آپ کو پریشان کر رہی ہے تو اپنی ملاقات پر ضرور بتائیں، کیونکہ اس کے لیے بھی مدد موجود ہے۔

خم کا رویہ اس کے سائز اور ریڑھ کی ہڈی میں اس کی جگہ کے لحاظ سے مختلف ہوتا ہے۔ 20 ڈگری سے کم کے چھوٹے خم اکثر ویسے ہی رہتے ہیں یا خود بخود بہتر ہو جاتے ہیں۔ بڑے خم نوجوانی میں تیزی سے قد بڑھنے کے دور میں بڑھ سکتے ہیں، اسی لیے آپ کا ڈاکٹر ایکس رے پر آپ کے خم کی پیمائش کرتا ہے اور وقت کے ساتھ اس پر نظر رکھتا ہے۔ جب آپ کے ڈھانچے کا بڑھنا رک جاتا ہے تو 30 ڈگری سے کم کا خم شاذ و نادر ہی زیادہ بدلتا ہے، جبکہ بڑے خم بالغ عمر میں بھی آہستہ آہستہ بڑھتے رہ سکتے ہیں۔

دراصل کیا ہو رہا ہے

صحت مند ریڑھ کی ہڈی پیچھے سے سیدھی نظر آتی ہے اور ہلاکوں کے ایک صاف ستھرے پینار کی طرح ایک کے اوپر ایک ترتیب سے رکھی ہوتی ہے۔ اسکولیوسس میں ریڑھ کی ہڈی ایک طرف کو خم کے ساتھ بڑھتی ہے اور اسی وقت ریڑھ کی چھوٹی ہڈیاں، یعنی مہرے، خم کی باہر والی طرف گھوم جاتے ہیں یا ان میں بل آ جاتا ہے۔ یہی بل پسلیوں کے پخیرے کو اپنی جگہ سے دھکیل دیتا ہے اور پسلیوں کا وہ ابھار بناتا ہے جو شاید آپ نے آگے جھکنے وقت دیکھا ہو۔ اس لیے یہ صرف ایک سمت میں جھکاؤ نہیں ہے۔ یہ شکل میں ایک سہ جہتی تبدیلی ہے، جو خم، بل اور آپ کی ریڑھ کی ہڈی کے آگے سے پیچھے والے خاکے میں ایک ساتھ ہو رہی ہوتی ہے۔

ایسا کیوں ہوتا ہے؟ سچا جواب یہ ہے کہ کوئی بھی یقین سے نہیں جانتا۔ اس مسئلے کو ایڈیوپتھک (idiopathic) کہا جاتا ہے، جس کا مطلب ہے کہ اس کی وجہ نامعلوم ہے۔ یہ خاندانوں میں چلتا ہے، اس لیے جینز کا اس میں کردار ہے، اور خود جسم کے بڑھنے کا بھی کردار ہے۔ نوجوانی میں تیزی سے قد بڑھنے کے دور میں، جب ڈھانچہ تیزی سے بڑھ رہا ہوتا ہے، غیر متوازن طور پر بڑھنے والی ریڑھ کی ہڈی اپنی شکل سے مزید ہٹ سکتی ہے۔ اس کے بعد خم عام طور پر اس وقت تک بڑھتا رہتا ہے جب تک ڈھانچے کا بڑھنا رک نہ جائے۔

خم کو ایکسرے پر ڈگریوں میں ناپا جاتا ہے، اور خم کا سائز اہم ہے۔ 20 ڈگری سے کم کے خم اکثر ویسے ہی رہتے ہیں یا خود بخود بہتر ہو جاتے ہیں۔ قد بڑھنے کے تیز دور میں 30 ڈگری سے زیادہ کے خم تقریباً ہمیشہ بڑھتے رہتے ہیں، اور جو خم قد بڑھنے کے سب سے تیز مرحلے پر 30 ڈگری سے آگے نکل جائے، اس کے لیے سرجری کی ضرورت پڑنے کا امکان ہوتا ہے۔ قد بڑھنا مکمل ہونے کے بعد بھی بڑے خم آہستہ آہستہ بدل سکتے ہیں۔ سینے والے حصے میں 50 ڈگری سے زیادہ کے خم، یا کمر کے نچلے حصے میں 40 ڈگری سے زیادہ کے خم، ہر سال تقریباً 1 ڈگری بڑھتے رہ سکتے ہیں۔ 60 ڈگری سے زیادہ کے بہت بڑے خم پچھلے حصوں کی جگہ تک کرنا شروع کر سکتے ہیں اور سانس لینے پر اثر ڈال سکتے ہیں۔

جو تبدیلیاں آپ دیکھتے ہیں، جیسے کندھوں کا اونچا نیچا ہونا یا پسلیوں کا ابھار، وہ خم اور بل کے مل کر کام کرنے کا نظر آنے والا نتیجہ ہیں۔ اس کے علاوہ ریڑھ کی ہڈی بذاتِ خود صحت مند ہڈی ہے، اور کسی بھی علاج کا مقصد خم کو چھوٹا رکھنا اور آپ کے جسم کو اچھی طرح حرکت کرتا رکھنا ہے۔

ہم اس کے لیے کیا کر سکتے ہیں

پہلا قدم نظر رکھنا اور انتظار کرنا ہے۔ اگر آپ کا خم 20 ڈگری سے کم ہے اور ابھی آپ کا کافی قد بڑھنا باقی ہے، تو ہم اس کا علاج کرنے کے بجائے صرف معائنوں اور ایکسرے کے ذریعے اس پر نظر رکھتے ہیں۔ کبھی کبھار اس کے ساتھ ورزشیں بھی تجویز کی جاتی ہیں۔ فزیوتھراپی کا مقصد آپ کے جسم کی ساخت و نشست (posture)، حرکت اور زندگی کے معیار کو بہتر بنانا ہے، اور کچھ پروگرام آپ کو یہ سکھاتے ہیں کہ اپنی ریڑھ کی ہڈی کو خود درست حالت میں کیسے رکھیں۔ خود خم پر اس کا اثر کم ہوتا ہے، اس لیے ہم خم کو بڑھنے سے روکنے کے لیے صرف ورزشوں پر انحصار نہیں کرتے۔ کائروپریکٹک ہیرا پھیری (chiropractic manipulation)، بجلی کے ذریعے تحریک (electrical stimulation) اور ہتھپاؤ (traction) کے اسکولیوسس میں مفید ہونے کے کوئی شواہد نہیں ہیں، اس لیے ہم ان کی سفارش نہیں کرتے۔

اگر آپ کا خم 20 سے 45 ڈگری کے درمیان ہے اور ابھی آپ کا کافی قد بڑھنا باقی ہے، تو ہم عام طور پر بریس تجویز کرتے ہیں۔ بریس ایک سخت ٹیکیٹ ہے جو کپڑوں کے نیچے پہنی جاتی ہے۔ اس کا کام ریڑھ کی ہڈی کو سیدھا کرنا نہیں بلکہ آپ کا قد بڑھنا مکمل ہونے تک خم کو بگڑنے سے روکنا ہے۔ جب آپ کے ڈھانچے کا بڑھنا رک جائے تو بریس سے مزید فائدہ نہیں ہوتا، اور مکمل بڑھی ہوئی ریڑھ کی ہڈی میں 50 ڈگری سے کم کے خم کو عام طور پر علاج کے بجائے صرف نگرانی کی ضرورت ہوتی ہے۔

سرجری کی بات اس وقت ہوتی ہے جب خم 50 ڈگری سے آگے نکل جائے، یا جب ابھی بڑھ رہے کسی شخص میں خم 45 ڈگری سے آگے بڑھ رہا ہو۔ اس سائز پر بریس اسے روک نہیں سکتا، اور بڑے خم قد بڑھنا مکمل ہونے کے بعد بھی ہر سال تقریباً 1 ڈگری بڑھتے رہتے ہیں۔ ہم جو آپریشن سب سے زیادہ پیش کرتے ہیں وہ ریڑھ کی ہڈی کا فیوژن (spinal fusion)، مہروں کو جوڑ کر ایک کر دینا ہے، جس میں ریڑھ کی ہڈی کے خمیدہ حصے کو سیدھا کیا جاتا ہے اور پھر دھات کے ایمپلائنٹس (جسم میں لگائے گئے مصنوعی پرزے) سے اس وقت تک تھاما جاتا ہے جب تک ہڈیاں درست حالت میں آپس میں جڑ نہ جائیں۔ ہم ریڑھ کی ہڈی کے اتنے ہی کم حصے جوڑتے ہیں جتنے خم اجازت دے، اور مقصد ایک متوازن ریڑھ کی ہڈی ہے جو خم کو مزید بڑھنے سے روک دے۔ سرجری کا فیصلہ آپ، آپ کے کھڑے والے اور ہم مل کر کرتے ہیں، جس میں ٹیڑھے پن کو آپ کے طویل مدتی مقاصد کے مقابلے میں تولا جاتا ہے، اور اگر آپ تفصیل چاہتے ہیں تو اس کا اپنا الگ صفحہ ہے۔

کیا توقع رکھیں

آگے کی صورتحال زیادہ تر اس بات پر منحصر ہے کہ آپ کا خم کتنا بڑا ہے اور آپ کا کتنا قد بڑھنا باقی ہے۔ جب تک آپ کا ڈھانچہ بڑھ رہا ہے، جو خم بڑھنا شروع ہو جائے وہ عام طور پر قد بڑھنا مکمل ہونے تک بڑھتا رہتا ہے۔ لڑکیوں میں قد بڑھنا تقریباً ساڑھے چودہ سال کی عمر میں اور لڑکوں میں تقریباً سولہ اور ایک تہائی سال کی عمر میں رکتا ہے۔ جب آپ کی ریڑھ کی ہڈی کا بڑھنا مکمل ہو جائے تو خم عام طور پر بگڑنا بند ہو جاتا ہے، اگرچہ بڑے خم بالغ عمر میں بھی آہستہ آہستہ بدل سکتے ہیں۔

قد بڑھنا ختم ہونے کے بعد خم کتنا بدلتا ہے، یہ اس وقت اس کے سائز پر منحصر ہے۔ 30 ڈگری سے کم کے خم اگلی کئی دہائیوں میں بمشکل بدلتے ہیں۔ سینے والے حصے میں 30 سے 50 ڈگری کے درمیان کے خم 40 سال میں تقریباً 10 ڈگری بڑھ سکتے ہیں، اور کمر کے نچلے حصے والے تقریباً 15 ڈگری۔ 50 سے 75 ڈگری کے درمیان کے خم زیادہ بڑھتے ہیں، اسی عرصے میں سینے میں تقریباً 29 ڈگری تک اور کمر کے نچلے حصے میں تقریباً 19 ڈگری تک۔ یہی وجہ ہے کہ قد بڑھنے کے اختتام پر 50 ڈگری سے زیادہ کا خم وہ عام حد ہے جہاں سرجری پر غور کیا جاتا ہے، اور یہی وجہ ہے کہ ہم خم کو صرف ایک موسم کے بجائے برسوں، بلکہ کبھی کبھار دہائیوں تک، جانچتے رہتے ہیں۔

اگر قد بڑھنے کے دوران آپ کے خم کا اچھی طرح علاج کیا جائے تو حقیقت پسندانہ مقصد ایک ایسی ریڑھ کی ہڈی ہے جو متوازن رہے اور جس کا خم مزید نہ بڑھے۔ بڑھتے ہوئے بچوں میں بڑیس 40 ڈگری یا اس سے کم کے خم کو روک سکتا ہے، چاہے اسے پورا وقت پہنا جائے یا کچھ وقت۔ بڑے خم کے لیے سرجری کا مقصد خم کو ہمیشہ کے لیے بکڑنے سے روکنا ہے۔ دوسرے پہلو کے بارے میں بھی صاف بات کریں تو: جبھی خموں کا علاج نہ کیا جائے اور وہ 50 ڈگری سے آگے نقل جائیں، ان میں بالغ عمر میں مسلسل بکڑنے کا سب سے زیادہ خطرہ ہوتا ہے، اور انہیں خاص کے کئی دہائیوں بعد کچھ لوگوں کی زندگی کا معیار کم اور کام کرنے کی صلاحیت کم ہوتی ہے۔ سینے کے بہت بڑے خم سانس لینے پر بھی اثر ڈال سکتے ہیں، اور اس مسئلے کے شکار 19 فیصد تک لوگوں میں کسی بھی سرجری سے پہلے ہی پھیپھڑوں کی کارکردگی درمیانے درجے تک کم ہوتی ہے۔

اسی لیے ہم علاج کا کوئی بھی فیصلہ کرنے سے پہلے احتیاط سے معائنہ کرتے ہیں اور کبھی کبھار اضافی اسکین کرواتے ہیں۔

ڈاکٹر کو کب دکھائیں

اگر آپ کو اوپر بیان کی گئی شکل کی تبدیلیوں میں سے کوئی بھی نظر آنے تو اپنے فیملی ڈاکٹر (GP) کو دکھائیں: کندھوں کا اونچا نیچا ہونا، آگے جھکنے پر پسلیوں کا ابھار، یا ایک کولے کا باہر نکلا ہوا ہونا۔ اگر آپ کا خم 20 ڈگری یا اس سے زیادہ ہے تو ماہر ڈاکٹر سے معائنہ کا کہیں، کیونکہ اس سائز سے عام طور پر علاج کی سفارش کی جاتی ہے۔ چونکہ یہ مسئلہ خاندانوں میں چلتا ہے، اس لیے اپنے بچوں کا معائنہ کروانا بھی مناسب ہے۔

کچھ علامات کو معمول کی نگرانی کے بجائے زیادہ غور سے دیکھنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایسا درد جو شدید ہو، آپ کو رات کو جگا دے، یا مسلسل بڑھتا جائے، اسکولیوسس کی عام علامت نہیں ہے اور اس کا جلد معائنہ ضروری ہے۔ یہی بات بازوؤں یا ٹانگوں میں کسی بھی کمزوری، سن پن یا احساس میں تبدیلی پر لاگو ہوتی ہے، یا کمر کے نچلے حصے کی جلد پر کسی بھی غیر معمولی چیز پر، جیسے ایک گڑھ یا بالوں کا ایک چھھا۔ یہ ریڑھ کی ہڈی کے اندر کسی مسئلے کی طرف اشارہ کر سکتی ہیں، اور اسے خارج کرنے کے لیے مناسب اسکین کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر آپ کو اچانک کہیں بھی احساس یا حرکت ختم ہو جائے، یا سینے کے بڑے خم کے ساتھ سانس لینے میں دشواری ہونے لگے، تو ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں۔