

کاؤڈا ایکوائٹا سنڈروم (cauda equina syndrome)

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

کاؤڈا ایکوائٹا سنڈروم (cauda equina syndrome) اس وقت ہوتا ہے جب آپ کے حرام مغز (spinal cord) کے نچلے سرے پر موجود اعصاب کا کچھا دب جاتا ہے۔ یہ اعصاب آپ کے مثانے، آنتوں اور ٹانگوں کو کنٹرول کرتے ہیں۔ انتباہی علامات عام طور پر ایک ایک کر کے نہیں بلکہ ایک ساتھ ظاہر ہوتی ہیں۔

غالب امکان ہے کہ آپ کو کمر میں شدید درد کے ساتھ سائیٹیکا (sciatica) ہو، یعنی ایسا درد جو آپ کی ٹانگ یا ٹانگوں میں نیچے کی طرف تیزی سے دوڑتا ہے۔ یہ ایک ٹانگ یا دونوں ٹانگوں کو متاثر کر سکتا ہے۔ بیٹھنے، جھکنے یا کھانسنے سے یہ اکثر بڑھ جاتا ہے۔ درد اتنا زیادہ ہو سکتا ہے کہ چلنا، گاڑی چلانا یا ٹوائلٹ سے اٹھنا مشکل ہو جائے۔

سب سے اہم تبدیلیاں آپ کے مثانے اور آنتوں میں ہوتی ہیں۔ ہو سکتا ہے آپ کو پیشاب شروع کرنے میں دشواری ہو، یا آپ اپنا مثانہ پوری طرح خالی نہ کر پائیں۔ کچھ لوگوں کو حاجت کا احساس ہی بالکل ختم ہو جاتا ہے۔ ہو سکتا ہے آپ کو پاخانے کے راستے یا شرمگاہ کے آس پاس سُن پن، یا آنتوں کے کام میں تبدیلی بھی محسوس ہو۔

اعصاب کی یہ تبدیلیاں آپ کی جنسی زندگی پر بھی اثر ڈال سکتی ہیں۔ بہت سے لوگوں کو اعصاب پر سے دباؤ ہٹ جانے کے کافی عرصے بعد تک جنسی مشکلات رہتی ہیں۔

اگر آپ بالکل پیشاب نہ کر پائیں، یا مثانہ بھرا محسوس ہونے کے باوجود صرف تھوڑا سا پیشاب کر پائیں، تو اسے ایمر جنسی سمجھیں۔ فوراً ہسپتال کی ایمر جنسی جائیں اور انہیں بتائیں کہ آپ کو کاؤڈا ایکوائٹا سنڈروم کی فکر ہے۔ ڈاکٹر یہ جانچ سکتے ہیں کہ آپ کے مثانہ خالی کرنے کی کوشش کے بعد اس میں کتنا پیشاب باقی رہ جاتا ہے۔ 200 ملی لیٹر یا اس سے زیادہ باقی رہ جانا ایک مضبوط انتباہی علامت ہے۔

ہو سکتا ہے آپ یہ بھی محسوس کریں کہ علامات رات کو یا صبح جاگتے ہی زیادہ ہوتی ہیں۔ دیر تک بیٹھنا، جیسے گاڑی کا سفر یا ڈیسک پر پورا دن، ٹانگ کا درد بھڑکا سکتا ہے۔ ٹھنوں کے نیچے تکیہ رکھ کر سیدھا لیٹنے سے بھی کبھار اس میں آرام آتا ہے۔

یہ ایسا مسئلہ نہیں ہے جس کا علاج آپ گھر پر آرام اور درد کش دواؤں سے کریں۔ جب اعصاب کا کچھا دب جائے تو علاج دباؤ ہٹانے کے لیے فوری سرجری ہے۔ اگر آپ کو مثانے یا سُن پن کی اوپر بیان کی لٹی تبدیلیاں ہیں تو یہ دیکھنے کا انتظار نہ کریں کہ وہ خود ٹھیک ہوتی ہیں یا نہیں۔

در اصل کیا ہو رہا ہے

آپ کا حرام مغز ریڑھ کی ہڈی کے اندر نیچے کی طرف جاتا ہے اور عام طور پر کمر کے نچلے حصے میں L2-L3 کی سطح کے آس پاس ختم ہو جاتا ہے۔ اس مقام سے نیچے اعصاب الگ الگ ڈوریوں کے ایک چھکے کی صورت میں آگے بڑھتے ہیں، جو ٹھوڑے کی دم کی طرح پھیلی ہوئی ہیں۔ ڈاکٹر اس چھکے کو کاؤڈا ایکوائٹا کہتے ہیں۔ یہ وہ پیغامات لے جاتا ہے جو آپ کے مثانے، آنتوں، جنسی کارکردگی اور ٹانگوں کو کنٹرول کرتے ہیں۔

جب کوئی چیز اس گچھے پر دباؤ ڈالتی ہے تو یہ پیغامات رک جاتے ہیں۔ وہ اعصاب جو آپ کے مثانے کو بتاتے ہیں کہ وہ بھر گیا ہے، اور وہ اعصاب جو مثانہ خالی کرنے والے پٹھے کو کنٹرول کرتے ہیں، ریڑھ کی ہڈی میں ایک ہی جگہ سے نکلنے لگتے ہیں۔ اگر دباؤ ان میں سے کسی ایک کو بھی متاثر کرے تو آپ کو حاجت کا احساس ختم ہو سکتا ہے، یا ٹھیک سے خالی کرنے کی صلاحیت ختم ہو سکتی ہے۔ یہی دباؤ پاخانے کے راستے اور شرمگاہ کے آس پاس سُن پن، اور ٹانگ کے درد اور کمزوری کی وضاحت کرتا ہے۔

یہ دباؤ عام طور پر کمر کی ہڈیوں کے درمیان موجود گدیوں میں سے کسی ایک کے مسئلے سے آتا ہے۔ ان گدیوں (ڈسک) کا مرکز نرم اور جیلی جیسا اور باہری حلقہ سخت ہوتا ہے، چھکے جیم بھرے ڈونٹ کی طرح۔ اگر باہری حلقہ پھٹ جائے تو نرم مرکز پیچھے کی طرف اس جگہ میں دھکیل سکتا ہے جہاں اعصاب کا گچھا ہوتا ہے، اور اسے دبا سکتا ہے۔ یہ دباؤ دوسری وجوہات سے بھی آ سکتا ہے، جیسے اس نالی کا تنگ ہو جانا جس میں سے اعصاب گزرتے ہیں۔

یہ عام کمر درد جیسا نہیں ہے، جس میں دکھتا ہوا پٹھا یا گھسی ہوئی گدی تکلیف تو دیتی ہے لیکن کوئی چیز دبئی ہوئی نہیں ہوتی۔ یہاں خود اعصاب دب رہے ہوتے ہیں، اور جب تک دباؤ رہتا ہے وہ ٹھیک سے کام کرنا چھوڑ دیتے ہیں۔ اسی لیے مثانے اور آنتوں کی تبدیلیاں درد سے زیادہ اہم ہیں، اور اسی لیے اس مسئلے میں آرام اور درد کش دواؤں کے بجائے فوری اسکین اور دباؤ ہٹانے کے لیے سرجری کی ضرورت ہوتی ہے۔

ہم اس کے لیے کیا کر سکتے ہیں

سب سے اہم ٹیسٹ ایم آر آئی اسکین ہے، جو مقناطیس کی مدد سے آپ کی ریڑھ کی ہڈی کی تفصیلی تصویریں لیتا ہے۔ یہ ڈسکوں، اعصاب اور اس تنگ نالی کو، جس میں سے وہ گزرتے ہیں، سی ٹی اسکین کے مقابلے میں کہیں بہتر دکھاتا ہے۔ اسکین کو اکیلے نہیں بلکہ آپ کی علامات کے ساتھ ملا کر پڑھا جاتا ہے، کیونکہ صرف تصویر سے اس مسئلے کی تصدیق نہیں ہو سکتی۔ اگر آپ کا ایم آر آئی نہیں ہو سکتا، یا تصویریں واضح نہیں ہیں، تو اس کے بجائے سی ٹی مائیلوگرام (CT myelogram) استعمال کیا جاسکتا ہے۔ یہ ایک سی ٹی اسکین ہے جس میں اعصاب کے گرد رنگ (ڈائی) ڈالا جاتا ہے تاکہ پتا چلے کہ دباؤ کہاں ہے۔

اس مسئلے میں خود سے سنبھالنے یا فیزیوتھراپی کا کوئی مرحلہ نہیں ہے۔ جب اعصاب کا گچھا دبا ہوا ہو تو انتظار یا ورزش سے دباؤ ختم نہیں ہوگا، اور مثانے اور آنتوں کی تبدیلیاں مستقل ہو سکتی ہیں۔ اسی لیے ہم پہلے آرام، درد کش دواؤں یا فیزیوتھراپی کو آزمانے کی پیشکش نہیں کرتے۔

سرجری فوراً کرنے کی سفارش کی جاتی ہے۔ اس آپریشن کو ڈیکمپریشن (decompression) یعنی دباؤ ختم کرنا کہا جاتا ہے، جس کا مطلب ہے اعصاب پر دباؤ ڈالنے والی چیز کو نکالنا، جو عام طور پر پھٹی ہوئی ڈسک کا وہ حصہ ہوتا ہے جو پیچھے کی طرف نکل آیا ہو۔ مقصد یہ ہے کہ اعصاب کے چھکے سے جلدی دباؤ ہٹایا جائے تاکہ اعصاب ٹھیک ہو سکیں۔ آپ کا معائنہ ہو جانے کے بعد سرجری ہفتوں کے بجائے دنوں کے اندر طے کی جاتی ہے۔ اعصاب کے چھکے پر دباؤ ڈالنے والی ڈسک کے لیے آپریشن کروانے والے مریضوں کے ایک گروپ میں، اوسط انتظار زیادہ اچانک والے کیسوں میں 1.1 دن اور باقیوں میں 3.3 دن تھا۔ لیکن اور گروپ نے پہلی علامات سے سرجری تک 12 سے 164 گھنٹے انتظار کیا، جس کی اوسط تقریباً 45 گھنٹے تھی۔ یہ پرانا خیال کہ سرجری چھ گھنٹوں کے اندر ہونی چاہیے، درست ثابت نہیں ہوتا، اور کسی کے آپریشن ٹھیکر تک پہنچنے کی رفتار نے یہ طے نہیں کیا کہ اس کے اعصاب کتنی اچھی طرح ٹھیک ہونے۔

آپریشن سے پہلے ہم اس کے بارے میں آپ سے بات کریں گے، اور آپ سوالات پوچھ سکتے ہیں اور فیصلے میں ہمارے ساتھ شریک ہو سکتے ہیں۔ اعصاب کے چھکے پر دباؤ ڈالنے والی ڈسک کے لیے یہ سرجری کروانے والے زیادہ تر لوگوں کی ٹانگوں کی طاقت معمول پر واپس آگئی۔

مثانہ اکثر سب سے آہستہ ٹھیک ہوتا ہے، اور بعد میں کچھ جنسی مشکلات جاری رہ سکتی ہیں۔ ہم آپ سے بات کریں گے کہ آپ کے لیے اس کا کیا مطلب ہے، اور نیچے آگے کی صورتحال والا حصہ صحت یابی کو مزید تفصیل سے بیان کرتا ہے۔

کیا توقع رکھیں

کاؤڈا ایکوانٹا سنڈروم سے صحت یابی ہر شخص میں مختلف ہوتی ہے۔ اعصاب ٹھیک ہو سکتے ہیں، لیکن ہمیشہ پوری طرح نہیں، اور کچھ تبدیلیاں آپ کے ساتھ رہ سکتی ہیں۔ آگے کی صورتحال اس بات پر منحصر ہے کہ اعصاب کتنی بری طرح دبے تھے اور دباؤ کتنی دیر تک رہا۔ آپ کی ٹانگیں عام طور پر آپ کے مٹانے سے بہتر ٹھیک ہوتی ہیں۔ اعصاب کے کچھ دباؤ ڈالنے والی ڈسک کے لیے سرجری کروانے والے زیادہ تر لوگوں کی ٹانگوں کی طاقت معمول پر واپس آگئی۔ مثانہ اکثر سب سے مشکل حصہ ہوتا ہے۔ عام طور پر سرجری سے پہلے ہی کام سب سے زیادہ متاثر ہوتا ہے، اور اکثر بعد میں بھی ایسا ہی رہتا ہے۔ جن لوگوں کی علامات اچانک شروع ہوئیں، انہیں مٹانے پر قابو واپس پانے میں ان لوگوں کے مقابلے میں تھوڑی زیادہ مشکل ہوتی ہے جن کی علامات آہستہ آہستہ بڑھیں۔

جو تبدیلیاں باقی رہ سکتی ہیں وہ صرف مٹانے تک محدود نہیں ہیں۔ دباؤ ہٹنے کے کافی عرصے بعد بھی جنسی مشکلات عام ہیں، اور یہ اگلے برسوں میں بہت سے لوگوں کو متاثر کرتی ہیں۔ مثانہ، آنتیں اور جسم کے دوسرے خودکار افعال بھی متاثر رہ سکتے ہیں، حتیٰ کہ ان لوگوں میں بھی جن کی صحت یابی کے لیے ابتدائی حالت سب سے اچھی ہو۔

اگر اس مسئلے کا جلد دباؤ ہٹانے والی سرجری سے علاج کیا جائے تو بہت سے لوگ اچھی طرح ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ دباؤ رکھنے کے بعد اعصاب کو ٹھیک ہونے کا حقیقی موقع ملتا ہے۔ اگر علاج نہ کیا جائے تو دباؤ برقرار رہتا ہے اور اعصاب کو پہنچنے والا نقصان مستقل ہو سکتا ہے۔ اسی لیے اس مسئلے کو انتظار کرنے والی چیز کے بجائے ایمر جنسی سمجھ کر علاج کیا جاتا ہے۔

صحت یابی آہستہ آہستہ ہوتی ہے اور اس میں دنوں کے بجائے مہینے لگ سکتے ہیں۔ کچھ افعال دوسروں سے پہلے واپس آتے ہیں، اور ہو سکتا ہے آپ دیکھیں کہ کچھ بہتری لمبے عرصے تک جاری رہتی ہے۔ صحت یابی کے دوران آپ کی دیکھ بھال کرنے والی ٹیم آپ کے مٹانے، آنتوں اور ٹانگوں کے کام پر نظر رکھے گی، اور باقی رہ جانے والی کسی بھی تبدیلی کے لیے مدد کا انتظام کر سکتی ہے، جیسے مٹانہ خالی کرنے میں مدد۔

سرجری سے پہلے اور بعد میں ہم آپ کی علامات اور اسکیں کے نتائج کی بنیاد پر آپ کی اپنی صورتحال کے بارے میں آپ سے ایمانداری سے بات کریں گے۔ آپ کو یہ اندازہ لگانے کے لیے اکیلا نہیں چھوڑا جائے گا کہ آگے کیا ہوگا۔

ڈاکٹر کو کب دکھائیں

اس مسئلے میں وقت بہت اہم ہے۔ اگر آپ بالکل پیشاب نہ کر پائیں، یا مثانہ بھر محسوس ہونے کے باوجود صرف تھوڑا سا پیشاب کر پائیں، تو ہسپتال کی ایمر جنسی جائیں۔ یہی بات اس صورت میں بھی لاگو ہوتی ہے اگر آپ کو حاجت کا احساس ختم ہو جائے، یا پاخانے کے راستے یا شرمگاہ کے آس پاس سنسن محسوس ہو۔ یہ اس بات کی علامات ہیں کہ اعصاب کا پچھا دب رہا ہے، اور انہیں فیمیلی ڈاکٹر (GP) کی ملاقات کے بجائے اسی دن معائنے کی ضرورت ہے۔

اگر آپ کو کمر میں شدید درد کے ساتھ سائیڈ کا ہو، یعنی ایسا درد جو ایک یا دونوں ٹانگوں میں نیچے کی طرف تیزی سے دوڑتا ہے، اور ساتھ ہی آپ کے مٹانے یا آنتوں کے کام میں کوئی بھی تبدیلی ہو، تو باہر ڈاکٹر سے فوری معائنے کا کہیں۔ یہ دیکھنے کا انتظار نہ کریں کہ علامات خود ٹھیک ہوتی ہیں یا نہیں۔ ڈاکٹر یہ جانچ سکتے ہیں کہ آپ کے مٹانہ خالی کرنے کی کوشش کے بعد اس میں کتنا پیشاب باقی رہ جاتا ہے، اور آپ کی ریڑھ کی ہڈی کے نچلے حصے کے اسکیں کا انتظام کر سکتے ہیں۔