

گردن میں حرام مغز کا دبنا (cervical myelopathy)

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

سروائیکل مائیلوپیتھی (cervical myelopathy) گردن کے گھسائو کا ایک مسئلہ ہے جو حرام مغز (spinal cord) پر دباؤ ڈالتا ہے۔ یہ زیادہ تر بچپن سال سے زیادہ عمر کے لوگوں کو متاثر کرتا ہے۔ ابتدائی علامات اکثر معمولی ہوتی ہیں، اس لیے بہت سے لوگ انہیں بڑھتی عمر کا اثر سمجھ لیتے ہیں۔

سب سے عام تبدیلیاں آپ کے ہاتھوں میں ظاہر ہوتی ہیں۔ ہو سکتا ہے آپ خود کو بے ڈھنگا محسوس کریں اور چیزیں آپ کے ہاتھ سے گر جائیں۔ چھوٹے کام مشکل ہو جاتے ہیں: سیلے اٹھانا، بٹن بند کرنا، یا ہاتھ سے لکھنا۔ ہو سکتا ہے آپ کی لکھائی پہلے سے مختلف نظر آئے۔ بازوؤں یا ہاتھوں میں کچھ سن پن عام ہے، اگرچہ یہ اکثر کسی ایک غصب کے راستے کے مطابق صاف ترتیب میں نہیں ہوتا۔

آپ کے چلنے میں بھی تبدیلی آ سکتی ہے۔ ہو سکتا ہے آپ کو توازن بگڑا ہو محسوس ہو، آپ دیواروں سے ٹکرائیں، یا خود کو سنبھالنے کے لیے پاؤں زیادہ بھول کر کھڑا ہونا پڑے۔ کچھ لوگ گر جاتے ہیں۔ آپ کی ٹانگیں اکڑی ہوئی محسوس ہو سکتی ہیں، اور آپ کے قدموں میں پہلے بچھری روانی نہیں رہتی۔

ایک عجیب علامت جو کچھ لوگ محسوس کرتے ہیں وہ بجلی کے جھٹکے جیسا احساس ہے جو گردن آگے جھکانے پر کمر سے نیچے اور بازوؤں یا ٹانگوں میں دوڑتا ہے۔ اسے لریٹ کی علامت (Lhermitte's sign) کہا جاتا ہے۔

اس مسئلے کے ساتھ سر درد بھی ہو سکتا ہے۔ یہ عام طور پر سر کے پچھلے حصے میں محسوس ہوتا ہے، صبح کے وقت زیادہ ہوتا ہے، اور دن گزرنے کے ساتھ کم ہو جاتا ہے۔

کچھ علامات جن کی آپ توقع کر سکتے ہیں، اکثر موجود نہیں ہوتیں۔ ہو سکتا ہے گردن میں درد نہ ہو، چاہے گھسائو کافی بڑھ چکا ہو۔ اصل کمزوری دیر سے آ سکتی ہے، یا بالکل نہیں آتی۔ آنتوں اور مثانے کی تبدیلیاں بھی، اگر ہوں تو، عام طور پر دیر سے ظاہر ہوتی ہیں۔

اگر علاج نہ کیا جائے تو اس مسئلے کے شکار 50 فیصد سے زیادہ لوگ آگے چل کر شدید معذوری کا شکار ہو جاتے ہیں۔ سرجری کا مقصد اس بگاڑ کو روکنا ہے، اور یہ جتنی جلدی کی جائے اتنی بہتر کام کرتی ہے۔ جب بیماری کے ابتدائی مرحلے میں علاج ہو تو صحت یابی کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔

اگر ان میں سے کوئی بات جانی پہچانی لگے تو اپنی گردن کا معائنہ کروانا مناسب ہے۔

در اصل کیا ہو رہا ہے

آپ کی گردن ہڈیوں کا ایک ڈھیر ہے جس میں ہر دو ہڈیوں کے درمیان ایک نرم گدی ہوتی ہے۔ یہ گدیاں جھٹکا جذب کرنے والے پرزوں کی طرح کام کرتی ہیں۔ ان کے پیچھے ایک نالی ہوتی ہے جو حرام مغز کی حفاظت کرتی ہے، یعنی اعصاب کی وہ ڈوری جو آپ کے دماغ اور جسم کے درمیان پیغامات لے جاتی ہے۔

برسوں کے ساتھ یہ گدیاں خشک ہو جاتی ہیں اور ان کی اونچائی کم ہو جاتی ہے۔ جب وہ چپٹی ہو جاتی ہیں تو اوپر اور نیچے کی ہڈیاں ایک دوسرے کے قریب آ جاتی ہیں، اور جسم ان کے کناروں پر اضافی ہڈی بنا دیتا ہے۔ نالی کے اندر کے لیگامنٹ (ligament)، یعنی وہ مضبوط بندھن جو ایک ہڈی کو دوسری ہڈی سے جوڑتے ہیں، بھی موٹے ہو جاتے ہیں اور اندر کی طرف تہہ ہو جاتے ہیں۔ یہ سب مل کر نالی کو آگے اور پیچھے دونوں طرف سے ایک ساتھ تنگ کر دیتا ہے۔ حرام مغز آگے ابھری ہوئی گدی اور پیچھے تہہ شدہ لیگامنٹ کے درمیان دب جاتا ہے۔ کچھ لوگ پیدائشی طور پر دوسروں سے تنگ نالی کے ساتھ پیدا ہوتے ہیں۔ اس سے فالتو جگہ کم رہ جاتی ہے، اس لیے حرام مغز کے دبنے سے پہلے کم گھساؤ کافی ہوتا ہے۔ گردن کو پیچھے کی طرف جھکانے سے نالی اور بھی تنگ ہو جاتی ہے، اسی لیے اوپر دیکھنے پر کچھ علامات بھرک اٹھتی ہیں۔ تھوڑا آگے بھٹکنے سے دباؤ کم ہو جاتا ہے۔

دبا ہوا حرام مغز صرف درد نہیں کرتا۔ وہ ٹھیک سے کام کرنا چھوڑ دیتا ہے۔ اس میں سے گزرنے والے پیغامات سست یا گڈنڈ ہو جاتے ہیں، اور اسی لیے آپ کے ہاتھ بے ڈھننے ہو جاتے ہیں، آپ کی چال لڑکھڑانے لگتی ہے، اور گردن آگے جھکانے پر بجلی کے جھٹکے آپ کے جسم میں نیچے کی طرف دوڑتے ہیں۔

گھساؤ بذاتِ خود عام ہے۔ بچپن سال سے زیادہ عمر کے زیادہ تر لوگوں کے اسکین میں یہ نظر آتا ہے، اور زیادہ تر کو اس سے کبھی کچھ محسوس نہیں ہوتا۔ مسئلہ تب شروع ہوتا ہے جب تنگی اس حد سے آگے نکل جائے جہاں حرام مغز کے پاس کوئی فالتو جگہ نہ رہے۔ پھر علامات عام طور پر سیڑھی کی طرح بڑھتی ہیں: کچھ عرصہ جس میں کچھ نہیں بدلتا، اور اس کے بعد اچانک بگاڑ۔

اگر کچھ نہ کیا جائے تو یہ مسئلہ عام طور پر بہتر ہونے کے بجائے بگڑتا ہے۔ جن لوگوں کا علاج نہیں ہوتا ان میں سے آدھے سے زیادہ آگے چل کر شدید معذوری کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اسی لیے سرجری کی پیشکش کی جاتی ہے: یہ حرام مغز سے دباؤ ہٹا کر حالت کو مزید بگڑنے سے روکتی ہے، اور یہ جتنی جلدی کی جائے، صحت یابی کے امکانات اتنے ہی بہتر ہوتے ہیں۔

ہم اس کے لیے کیا کر سکتے ہیں

حرام مغز کی علامات کے بغیر ملے گھساؤ کے لیے، ہم اکثر سرجری کے بغیر علاج سے شروع کرتے ہیں۔ اس میں گردن کا سخت بریس، سوزش کم کرنے والی دوا، اور آئسو میٹرک ورزشیں (isometric exercises) شامل ہو سکتی ہیں، جن میں آپ جوڑ کو حرکت دیے بغیر گردن کے پٹھوں کو کھینچتے ہیں۔ فزیوتھراپی کا مقصد آپ کو محفوظ طریقے سے حرکت کرتا رکھنا اور علامات کو پرسکون کرنا ہے۔ اگر ہم یہ راستہ چنیں تو محتاط اور بار بار معائنہ ضروری ہے۔ ہم کسی بھی تبدیلی پر نظر رکھتے ہیں، کیونکہ یہ مسئلہ اچانک بگاڑ کے ساتھ بڑھ سکتا ہے۔

کچھ لوگوں کے لیے سرجری پر دیر کرنے کے بجائے جلد غور کیا جاتا ہے۔ اگر اسکین سے پتا چلے کہ حرام مغز دبا ہوا ہے لیکن ابھی آپ میں مایلوپیتھی کی کوئی علامت نہیں ہے، تو ٹیسٹ میں اعصاب کی کچھ تبدیلیاں ان علامات کے پیدا ہونے کے زیادہ خطرے کی طرف اشارہ کرتی ہیں۔ اس صورت میں ہم آپ سے سرجری پر بات کریں گے تاکہ آپ اس پر غور کر سکیں۔

جب مایلوپیتھی کی علامات درمیانے درجے کی یا شدید ہوں تو عام طور پر سرجری کی سفارش کی جاتی ہے۔ مقصد یہ ہے کہ حرام مغز اور کسی بھی دبے ہوئے عصب سے دباؤ ہٹایا جائے، کسی بھی ٹیڑھے پن کو درست کیا جائے، اور گردن کو مستحکم رکھا جائے تاکہ درستی برقرار رہے۔ جلد علاج سے صحت یابی کا بہتر موقع ملتا ہے، خاص طور پر ان لوگوں کے لیے جنہیں صحت کے دوسرے مسائل کم ہوں۔ جہاں حرام مغز بری طرح دبا ہوا ہو، وہاں سرجری کا مقصد صرف بگاڑ روکنا نہیں بلکہ کارکردگی کو بہتر بنانا بھی ہے۔

آپریشن کا اپنا الگ صفحہ ہے، اس لیے ہم یہاں اس کے طریقے کی تفصیل میں نہیں جائیں گے۔ مختصراً، یہ گردن کے سامنے یا پیچھے سے کیا جا سکتا ہے، اور انتخاب اس رات پر منحصر ہے کہ حرام مغز کہاں دبا ہوا ہے، لگنی ٹھیکیں متاثر ہیں، اور آپ کی گردن کی شکل کیسی ہے۔ ہم آپ کو وہ راستہ سمجھائیں گے جو آپ کے اسکین اور علامات کے مطابق ہو، اور ہم آپ کے ساتھ مل کر فیصلہ کریں گے۔

کیا توقع رکھیں

یہ مسئلہ شاذ و نادر ہی خود ٹھیک ہوتا ہے۔ اگر کچھ نہ کیا جائے تو یہ عام طور پر بہتر ہونے کے بجائے بگڑتا ہے، اور ایسا خاموش ادوار کے بعد اچانک بگاڑ کی صورت میں ہو سکتا ہے۔ جن لوگوں کا علاج نہیں ہوتا ان میں سے آدھے سے زیادہ آگے چل کر شدید معذوری کا شکار ہو جاتے ہیں۔ آپ کی علامات جتنی زیادہ دیر سے موجود ہوں، اچھی صحت یابی کے امکانات اتنے ہی کم ہوتے ہیں، اسی لیے جلد علاج اہم ہے۔

سرجری کا مقصد حالت کو مزید بگڑنے سے روکنا ہے، اور بہت سے لوگوں میں اس سے کارکردگی بھی بہتر ہوتی ہے۔ زیادہ تر لوگ سرجری کے بعد بہتر ہو جاتے ہیں، اگرچہ ہر ابتدائی بہتری برقرار نہیں رہتی۔ سرجری کے دس سال بعد تک، 17.9 فیصد تک لوگوں میں علامات کسی حد تک واپس آ جاتی ہیں۔ مزید آگے دیکھیں تو سرجری کے پانچ سال بعد 89.3 فیصد لوگوں کی اعصابی کارکردگی برقرار رہتی ہے، اور دس سال بعد 77.3 فیصد کی۔ بلکہ علامات والے کچھ لوگ ہی سب سے زیادہ بہتر ہونے کا امکان رکھتے ہیں، اور جن لوگوں کا علاج بیماری کے ابتدائی مرحلے میں ہو اور جنہیں صحت کے دوسرے مسائل کم ہوں، وہ عام طور پر بہتر رہتے ہیں۔

صحت یابی فوری نہیں بلکہ آہستہ آہستہ ہوتی ہے۔ حرام مغز سے دباؤ ہٹانے کا فائدہ راتوں رات نہیں بلکہ سرجری کے بعد کے مہینوں میں واضح ہوتا ہے۔ کچھ علامات دوسروں سے زیادہ کم ہوتی ہیں، اور کوئی بھی یہ وعدہ نہیں کر سکتا کہ آپ کی کون سی علامات ٹھیک ہوں گی۔ اگر آپ کو ذیابطیس (شوگر) ہے، آپ کی عمر زیادہ ہے، یا آپ کو لمبے عرصے سے علامات ہیں، تو صحت یابی سست ہو سکتی ہے۔ زیادہ عمر کے لوگوں کے لیے بھی سرجری ایک معقول راستہ ہے۔

کچھ خطرات بھی ہیں جن پر غور کرنا ضروری ہے۔ گردن کے سامنے سے سرجری کے بعد کچھ عرصے تک نگلنا مشکل ہو سکتا ہے، اور آپ کی آواز میں تبدیلی آ سکتی ہے؛ دونوں عام طور پر عارضی ہوتے ہیں۔ جوڑے لگنے حصے کے ساتھ والی سطحوں پر وقت کے ساتھ نیا گھساؤ پیدا ہو سکتا ہے، جس کی شرح ہر سال تقریباً 3 فیصد ہے۔ کوئی بھی فیصلہ کرنے سے پہلے آپ کا سرجن آپ کو آپ کے آپریشن پر لاگو ہونے والے خطرات کے بارے میں بتائے گا۔

ڈاکٹر کو کب دکھائیں

اگر آپ کو اوپر بیان کی گئی تبدیلیوں میں سے کوئی بھی نظر آنے تو جلد اپنے فیملی ڈاکٹر (GP) کو دکھائیں: ہاتھوں میں بے ڈھنگا پن یا سُن پُن، بٹن یا سکوں میں دشواری، لکھائی کا بدل جانا، لڑکھڑاتی چال، ٹانگوں میں اکڑاؤ، یا گردن آگے جھکانے پر بجلی کے جھٹکے جیسا احساس۔ یہ علامات معمولی ہو سکتی ہیں اور انہیں آسانی سے بڑھتی عمر کا اثر سمجھا جا سکتا ہے، لیکن یہ دیکھنے کا انتظار کرنے کے بجائے کہ وہ خود ٹھیک ہوتی ہیں یا نہیں، ان کا مناسب معائنہ ہونا چاہیے۔

اگر آپ کے فیملی ڈاکٹر کو شبہ ہو کہ حرام مغز دبا رہا ہے، یا آپ کی علامات واضح طور پر مرحلہ وار بگڑ رہی ہوں، تو ماہر ڈاکٹر سے معائنے کا کہیں۔

اگر آپ کے بازوؤں یا ٹانگوں میں اچانک طاقت یا احساس ختم ہو جائے، یا آپ اپنے مٹانے یا آتوں پر قابو نہ رکھ سکیں، تو ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں۔ اس طرح کی اچانک تبدیلیوں کا اسی دن معائنہ ضروری ہے، کیونکہ حرام مغز پر تیزی سے آنے والا دباؤ دیرپا نقصان پہنچا سکتا ہے۔