

گردن میں عصب کی جڑ کا دبنا (cervical radiculopathy)

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 ریڈیکلوپیتھی (cervical radiculopathy) اس دردسرن یا جھنجھٹا ہٹ کا نام ہے جو آپ کی گردن سے شروع ہو کر بازو میں نیچے تک جاتا ہے۔ یہ اس وقت ہوتا ہے جب آپ کی گردن میں کسی عصب کی جڑ (nerve root) دب جائے یا اس میں جلن (irritation) پیدا ہو جائے، اکثر کسی ابھری ہوئی ڈسک (مہروں کے درمیان گدی) کی وجہ سے یا ریڑھ کی ہڈی کے چھوٹے جوڑوں میں کھساؤ والے آرتھرائٹس (wear-and-tear arthritis) کی وجہ سے۔ درد اکثر تیز، جھٹکے دار یا بجلی کے گرنٹ جیسا محسوس ہوتا ہے، اور یہ گردن سے کندھے اور بازو تک لپک سکتا ہے۔ بہت سے لوگوں کو بازو یا ہاتھ کے کسی حصے میں سونیاں چھنے جیسا احساس یا سن پن بھی محسوس ہوتا ہے۔

درد عام طور پر ایک خاص انداز میں پھیلتا ہے سب آپ کو کندھے کی پچھلی چوٹی ہڈی (shoulder blade) کے قریب اور بازو میں دھکن محسوس ہو سکتی ہے، اور اس سے نیچے انگلیوں کی طرف جھنجھٹا ہٹ۔ گردن کو کھانے یا جھکانے سے یہ بڑھ سکتا ہے، خاص طور پر اگر آپ سر کو درد والی طرف جھکائیں۔ ہاتھ کو سر کے اوپر رکھنے سے درد کم ہو سکتا ہے، کیونکہ اس سے عصب پر دباؤ کم ہو جاتا ہے۔ کچھ لوگوں کو سر کے پچھلے حصے میں سر درد بھی ہوتا ہے جو آگے کی طرف پھیلتا ہے۔

علامات اکثر گردن کے درد سے شروع ہوتی ہیں، اور بازو کی علامات بعد میں آتی ہیں۔ یہ اچانک شروع ہو سکتی ہیں یا ہفتوں میں آہستہ آہستہ بڑھ سکتی ہیں۔ رات کا وقت تکلیف دہ ہو سکتا ہے، اور ایسے کام مشکل ہو سکتے ہیں جن میں بازو اوپر اٹھانے رکھنے یا سر کھانے کی ضرورت ہو، جیسے گاڑی پیچھے کرنا یا اونچی شیلف تک ہاتھ پہنچانا۔ کندھے کا درد بھی عام ہے، اور یہ بتانا مشکل ہو سکتا ہے کہ مسئلہ گردن میں ہے یا کندھے میں۔ جو درد گردن ہلانے سے بڑھے وہ گردن کی طرف اشارہ کرتا ہے، جبکہ جو درد کندھا ہلانے سے بڑھے وہ کندھے کی طرف اشارہ کرتا ہے۔

زیادہ تر لوگ سرجری کے بغیر بہتر ہو جاتے ہیں۔ جن لوگوں کو حال ہی میں تکلیف کا دورہ پڑا ہو ان میں سے 75 فیصد تک خود ہی ٹھیک ہو جاتے ہیں، اور جب علامات تقریباً 6 ہفتوں سے موجود ہوں تو 75 فیصد لوگوں کو اگلے 6 ہفتوں میں سرجری کے بغیر مزید علاج سے اچھا فائدہ ہوتا ہے۔ بہت کم فیصد لوگوں کو سرجری کی ضرورت پڑتی ہے۔ اگر آپ کو اپنے ہاتھوں میں بے ڈھنگا پن (clumsiness) محسوس ہو، یا چلنے یا توازن میں دشواری ہو، تو اپنے سرجن کو بتائیں، کیونکہ ان علامات میں آپ کی گردن کا زیادہ غور سے معائنہ ضروری ہے۔

در اصل کیا ہو رہا ہے

آپ کی ریڑھ کی ہڈی ایک کے اوپر ایک رکھی ہوئی ہڈیوں (مہروں) سے بنی ہے، اور ہر دو مہروں کے درمیان ایک گدی نما ڈسک ہوتی ہے۔ ڈسک کو بھٹکا جذب کرنے والے پرزے کی طرح سمجھیں جس کی بیرونی دیوار سخت اور درمیانی حصہ نرم، جیلی جیسا ہوتا ہے۔ عمر کے ساتھ یہ ڈسکیں پانی اور اونچائی کھودیتی ہیں، اور بیرونی دیوار کمزور ہو کر باہر کو ابھر سکتی ہے یا پھٹ بھی سکتی ہے، جس سے نرم درمیانی حصے کا کچھ مواد

باہر نکل آتا ہے۔ آپ کی گردن کے پچھلے حصے کے چھوٹے جوڑ بھی گھس جاتے ہیں، اور ان کے گرد ہڈی کے نوکیلے ابھار (bony spurs) بن جاتے ہیں۔

جیسے جیسے ڈسک بیٹھتی ہے اور ہڈی کے ابھار بڑھتے ہیں، وہ جگہیں تنگ ہو جاتی ہیں جہاں سے اعصاب ریڑھ کی ہڈی سے باہر نکلتے ہیں۔ پھر عصب کی جڑ ابھری ہوئی ڈسک، ہڈی کے ابھار، یا دونوں سے دب سکتی ہے جس سے عصب میں جلن ہو اس میں سوزش ہو جاتی ہے اور وہ زیادہ حساس ہو جاتا ہے، اسی لیے درد، جھنجھناہٹ اور سن پن اور پریان کے گئے انداز میں آپ کے بازو میں بچے تک جاتے ہیں۔ یہ مسئلہ سب سے زیادہ گردن کی C6-C7 اور C5-C6 سطحوں پر ہوتا ہے، جو آپ کی گردن کے درمیان میں ہیں۔ گردن کو پیچھے کی طرف جھکانے سے یہ جگہیں مزید تنگ ہو جاتی ہیں، اسی لیے اوپر دیکھنے سے علامات بڑھ سکتی ہیں۔

زیادہ تر یہ گھساؤ کا مسئلہ ہوتا ہے جو آہستہ آہستہ بنتا ہے۔ کبھی کبھی ڈسک اچانک پھٹ جاتی ہے اور نرم درمیانی حصہ تیزی سے باہر نکل آتا ہے، جس سے شدید درد بغیر کسی پیشگی علامت کے شروع ہو جاتا ہے۔ عصب خود عام طور پر بری طرح خراب نہیں ہوتا، اسی لیے زیادہ تر لوگ سرجری کے بغیر بہتر ہو جاتے ہیں۔ اگر دباؤ شدید ہو جائے، یا صرف عصب کی جڑ کے بجائے خود حرام مغز (spinal cord) پر پڑنے لگے، تو ہاتھوں کا بے ڈھنگا پن یا چلتے ہوئے لڑکھڑانا جیسی علامات ظاہر ہو سکتی ہیں۔ ان علامات کا مطلب ہے کہ مسئلہ پر زیادہ توجہ کی ضرورت ہے، اور دباؤ ہٹانے کے لیے سرجری پر غور کیا جاسکتا ہے۔

ہم اس کے لیے کیا کر سکتے ہیں

پہلا قدم حرکت کے انداز میں سادہ تبدیلیاں اور ایسی ورزشیں ہیں جو آپ گھر پر کر سکتے ہیں۔ ان میں آئسو میٹرک ورزشیں (isometric exercises) شامل ہیں، جن میں آپ سر کو ہلانے بغیر گردن کے پچھلوں کو کستے ہیں۔ کچھ لوگوں کو ٹریکشن (traction) سے فائدہ ہوتا ہے، یعنی گردن کو نرمی سے پھینچنا جس سے عصب پر دباؤ کم ہوتا ہے، یا تھوڑے عرصے کے لیے نرم کالر پہننے سے۔ جیسا کہ آپ نے پہلے پڑھا، تکلیف کے زیادہ تر دورے خود ہی ٹھیک ہو جاتے ہیں، اس لیے ہم اکثر مزید کچھ کرنے سے پہلے بہتری کے لیے وقت دیتے ہیں۔

درد کی دوا آپ کو متحرک رہنے میں مدد دے سکتی ہے جب تک عصب ٹھیک ہو رہا ہو۔ سوزش کم کرنے والی گولیاں، جنہیں این سیڈز (NSAIDs) کہا جاتا ہے، ایک عام انتخاب ہیں۔ اگر گولیاں کافی نہ ہوں تو گردن میں اپیڈیورل انجکشن (cervical epidural injection) کی پیشکش کی جاسکتی ہے۔ اس میں سوزش کم کرنے والی دوا گردن میں جلن زدہ عصب کی جڑ کے قریب پہنچائی جاتی ہے تاکہ درد کم ہو۔

سرجری پر اس وقت غور کیا جاتا ہے جب بازو میں کمزوری بڑھتی جا رہی ہو، یا جب اوپر دیے گئے اقدامات کے باوجود درد شدید رہے اور روزمرہ کام کاج میں بڑی رکاوٹ بن جائے۔ سرجری کا مشورہ اس وقت بھی دیا جاسکتا ہے جب اسکین سے پتا چلے کہ عصب یا حرام مغز دب رہا ہے اور آپ کی علامات اس سے مطابقت رکھتی ہوں۔ سرجری کا مقصد عصب سے دباؤ ہٹانا ہے۔ گردن کے اگلے حصے سے کیا جاسکتا ہے، جہاں ابھری ہوئی ڈسک اور ہڈی کے ابھار نکال دیے جاتے ہیں اور پھر ہڈیوں کو پیوند (graft) کے ذریعے آپس میں جوڑ دیا جاتا ہے۔ کچھ صورتوں میں ہڈیوں کو جوڑنے کے بجائے خراب ڈسک کی جگہ مصنوعی ڈسک لگائی جاسکتی ہے۔ کچھ مسائل تک گردن کے پچھلے حصے سے ہڈی میں ایک چھوٹی سی کھڑکی بنا کر بہتر طور پر پہنچا جاسکتا ہے، جس سے ریڑھ کی ہڈی کو جوڑے بغیر عصب آزاد ہو جاتا ہے۔ آپ کے لیے کون سا طریقہ مناسب ہے اس کا انحصار اس پر ہے کہ عصب کہاں اور کیسے دب رہا ہے، اور ہم آپ کے ساتھ مل کر اس پر بات کریں گے اور فیصلہ کریں گے۔

کیا توقع رکھیں

اس مسئلے میں آگے کی صورت حال اکثر اچھی ہوتی ہے۔ زیادہ تر لوگ سرجری کے بغیر بہتر ہو جاتے ہیں، اور حال ہی میں شروع ہونے والا دورہ اکثر خود ہی ٹھیک ہو جاتا ہے۔ جب علامات تقریباً 6 ہفتوں سے موجود ہوں تو زیادہ تر لوگوں کو اگلے 6 ہفتوں میں سرجری کے بغیر مزید علاج سے اچھا فائدہ ہوتا ہے، جیسا کہ آپ نے پہلے پڑھا۔ سرجری کے بغیر علاج عام طور پر پہلا قدم ہوتا ہے، اور یہ زیادہ تر لوگوں کے لیے کارگر ہوتا ہے۔

صحت یابی عام طور پر اچانک نہیں بلکہ تدریج ہوتی ہے۔ عموماً پہلے درد کم ہوتا ہے، اور جھنجھناہٹ اور سُن پن ختم ہونے میں زیادہ وقت لگ سکتا ہے۔ درد ختم ہونے کے بعد بھی کچھ سُن پن یا معمولی کمزوری باقی رہ سکتی ہے، کیونکہ جلن زدہ عصب آہستہ آہستہ ٹھیک ہوتا ہے۔ ہفتوں سے مہینوں کے دوران آپ کو محسوس ہونا چاہیے کہ بازو کا درد کم تیز اور کم بار ہو رہا ہے، اور روزمرہ کام جیسے ہاتھ بڑھا کر کچھ پکڑنا اور گاڑی چلانا آسان ہو رہے ہیں۔

اگر سرجری کے بغیر علاج سے بات نہ بنے تو بہت کم فیصد لوگوں کے لیے سرجری ایک راستہ ہے۔ مقصد عصب سے دباؤ ہٹانا ہے، اور اس مسئلے میں سرجری کے مختلف طریقوں کے نتائج کم و بیش ایک جیسے ہیں۔ چاہے گردن کی ہڈیوں کو جوڑا جائے یا ڈسک تبدیل کی جائے، 5 سال پر معذوری، درد اور معیار زندگی کے پیمانوں میں کوئی فرق نہیں پایا گیا۔ گردن کے پچھلے حصے سے کی گئی سرجری 2 سال پر اتنی ہی کارگر ہے جتنی اگلے حصے سے کی گئی سرجری، اگرچہ پچھلے حصے کی سرجری کے بعد شروع میں گردن کا درد زیادہ محسوس ہو سکتا ہے، پھر یہ بہتر ہو جاتا ہے۔

چند دیانت دارانہ احتیاطی باتیں۔ اسکین پر ڈسک کے ابھار کا سائز یہ نہیں بتاتا کہ آپ کی علامات کتنی شدید ہیں، اور نہ یہ کہ سرجری کے بعد آپ کتنے بہتر ہوں گے۔ کچھ لوگوں کو علاج مجموعی طور پر کامیاب ہونے کے بعد بھی گردن یا بازو میں کچھ تکلیف رہتی ہے۔ اور اگر علامات کو ان کے حال پر چھوڑ دیا جائے تو زیادہ تر پھر بھی بہتر ہو جاتی ہیں، لیکن کچھ لوگوں کو آخر کار سرجری کی ضرورت پڑ ہی جاتی ہے۔ اگر کسی بھی وقت آپ کے ہاتھوں کا بے ڈھنگا پن بڑھنے لگے یا توازن میں دشواری ہو، تو اگلی ملاقات کا انتظار کرنے کے بجائے اپنے سرجن سے رابطہ کریں۔

ڈاکٹر کو کب دکھائیں

اگر بازو میں درد، سُن پن یا جھنجھناہٹ چند ہفتوں کے بعد بھی کم ہونا شروع نہ ہو، یا بار بار واپس آئے، تو اپنے فیملی ڈاکٹر (GP) سے ملیں۔ اگر درد شدید ہو، آپ کو سونے یا کام کرنے نہ دے، یا آپ کا بازو کمزور ہوتا جا رہا ہو، تو ماہر ڈاکٹر (specialist) سے معائنے کا کہیں۔ بڑھتی ہوئی کمزوری سب سے زیادہ اہم ہے، کیونکہ اس کا مطلب ہو سکتا ہے کہ عصب پر واقعی دباؤ ہے۔ اگر آپ کے ہاتھ اچانک بے ڈھنگے ہو جائیں، یا آپ کو چلنے یا توازن میں دشواری ہونے لگے، تو ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں۔ ان علامات سے لگتا ہے کہ خود حرام مغز دب رہا ہو سکتا ہے، اور انتظار کرنے کے بجائے انہیں اسی دن چیک کروانا ضروری ہے۔