

کمر کے نچلے حصے میں ڈسک کا کھسک جانا (lumbar disc herniation)

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

کمر کے نچلے حصے میں ڈسک کا کھسکنا (herniated disc) اس وقت ہوتا ہے جب آپ کی کمر کے دو مہروں کے درمیان کی نرم گدی اپنی جگہ سے باہر نکل کر قریب کے کسی عصب پر دباؤ ڈالتی ہے۔ عام اندازہ یہ ہے کہ پہلے کمر کے نچلے حصے اور کولے میں درد ہوتا ہے جو آتا جاتا رہتا ہے، اکثر کسی شدید تکلیف سے پہلے مہینوں یا برسوں تک۔ پھر جھکنے کی کوئی حرکت، جیسے کچھ اٹھانے کے لیے آگے جھکنا، اچانک ایسا درد پیدا کر دیتی ہے جو ٹانگ میں نیچے تک جاتا ہے۔ اس مسئلے والے زیادہ تر لوگوں میں ٹانگ کا درد کمر کے درد جتنا ہی ہوتا ہے، اور اکثر اس سے زیادہ۔

درد عموماً آرام کرنے سے کم ہو جاتا ہے، خاص طور پر کمر کے بل لیٹ کر گھٹنوں کے نیچے تکیے رکھنے سے۔ زور لگانے، جھینکنے یا کھانسنے سے یہ بڑھ جاتا ہے۔ دیر تک بیٹھنا، آگے کو جھکنا، یا لمبے وقت تک کھڑے رہنا بھی اسے بڑھا سکتا ہے۔ روزمرہ کے وہ کام جن میں جھکنا اور اٹھانا شامل ہو، جیسے واشنگ مشین میں کپڑے ڈالنا یا فرش سے چیزیں اٹھانا، مشکل ہو جاتے ہیں۔ کچھ لوگوں کو محسوس ہوتا ہے کہ جب درد سب سے زیادہ ہو تو ان کی کمر کے پٹھے جکڑ جاتے ہیں اور ان کا جسم ایک طرف کو جھک جاتا ہے۔

آپ کو اپنی ٹانگ یا پاؤں کے کسی حصے میں جھنجھٹا ہٹ، سونیاں جھنجنے جیسا احساس، یا سُن پن بھی محسوس ہو سکتا ہے۔ متاثرہ حصہ اس پر منحصر ہے کہ کون سا عصب دب رہا ہے۔ کمزوری بھی پیدا ہو سکتی ہے، جو اکثر سرگرمی کے ساتھ آتی جاتی رہتی ہے۔ آپ کو اپنا پاؤں یا پاؤں کی انگلیاں اوپر اٹھانے میں مشکل ہو سکتی ہے، یا محسوس ہو سکتا ہے کہ ایک ٹانگ دوسری کے مقابلے میں کم مضبوط ہے۔

اگر ڈسک ریڑھ کی ہڈی کے نچلے سرے پر موجود تمام اعصاب پر دباؤ ڈالے، تو علامات میں دونوں ٹانگوں کا سُن ہونا، پاخانے کے راستے کے آس پاس سُن پن، اور پیشاب یا پاخانے پر قابو رکھنے میں دشواری شامل ہو سکتی ہیں۔ اس کے لیے فوری طبی توجہ کی ضرورت ہے۔ اگر اچانک آپ کا پیشاب یا پاخانے پر قابو ختم ہو جائے تو فوراً طبی مدد حاصل کریں۔

کمر اور ٹانگ کا ہر درد ڈسک کے کھسکنے سے نہیں ہوتا۔ آپ کا سرجن کوئی بھی علاج تجویز کرنے سے پہلے آپ کی علامات، آپ کے معائنے اور آپ کے اسکین کو آپس میں ملا کر دیکھے گا، کیونکہ صرف اسکین بھی یہ فیصلہ نہیں کرتے کہ سرجری کی ضرورت ہے یا نہیں۔

در اصل کیا ہو رہا ہے

آپ کی ریڑھ کی ہڈی کے نچلے حصے کے مہروں کے درمیان گدیاں ہوتی ہیں جنہیں ڈسک کہتے ہیں۔ ہر ڈسک کا درمیانی حصہ نرم، جیلی جیسا ہوتا ہے اور اس کے گرد ایک سخت پیرونی حلقہ ہوتا ہے۔ درمیانی حصے کو جھٹکا جذب کرنے والا پرزہ سمجھیں اور پیرونی حلقے کو وہ واشر (gasket) جو اسے اپنی جگہ پر رکھتا ہے۔ پیرونی حلقہ بہت سی پتلی تہوں سے بنا ہوتا ہے، جو ٹانگیں کی طرح لپٹی ہوتی ہیں، اور ہر تہ الگ سمت میں چلتی ہے۔ یہ بناوٹ آپ کی ریڑھ کی ہڈی کو جھکنے اور مڑنے دیتی ہے جبکہ گدی اپنی جگہ پر رہتی ہے۔

عمر اور گھساؤ کے ساتھ ڈسک پانی کھو دیتی ہے اور اس کا لچکدار مواد پتلا ہو جاتا ہے۔ اس میں وزن اٹھانے یا سخت محنت کے مقابلے میں موروثی عوامل (genes) کا کردار زیادہ ہوتا ہے۔ اگر بیرونی حلقہ پھٹ جائے تو نرم درمیانی حصہ باہر نکل کر پاس سے گزرنے والے کسی عصب پر دباؤ ڈال سکتا ہے۔ یہ پھٹاؤ عموماً حلقے کے پچھلے اور بغلی حصے میں ہوتا ہے، جو بالکل وہی جگہ ہے جہاں یہ اعصاب ہوتے ہیں۔ ڈاکٹر اسے مریخوں میں بیان کرتے ہیں: ابھار، جس میں بیرونی حلقہ ابھی سلامت ہو؛ پھٹنا، جس میں نرم درمیانی حصہ پوری طرح باہر نکل آئے؛ یا ایک الگ ٹکڑا، جو ٹوٹ کر ریڑھ کی نالی میں پیچے کی طرف چلا جائے۔

یہی دباؤ ان علامات کی وضاحت کرتا ہے جن کے پیرے میں آپ نے ابھی پڑھا۔ ہر عصب جلد کے ایک مخصوص حصے اور پٹھوں کے ایک مخصوص گروہ کو سنبھالتا ہے، اس لیے آپ جہاں پھٹنا ہوگا، سن پن یا کمزوری محسوس کرتے ہیں اس کا انحصار اس پر ہے کہ کون سا عصب دب رہا ہے۔ ڈسک کا مواد سوزش پیدا کرنے والے کیمیکل بھی خارج کرتا ہے جو عصب میں جلن (irritation) پیدا کرتے ہیں، اسی لیے ٹانگ میں جلن والا درد یا دھن ان جگہوں پر بھی ہو سکتی ہے جہاں ڈسک کسی چیز کو چھو بھی نہیں رہی۔

ڈسک کے کھسکنے کے زیادہ تر واقعات کمزور کے بالکل نچلے حصے میں، دُمچی کی ہڈی سے ذرا اوپر کی دو ڈسکوں میں ہوتے ہیں، اور یہ 30 سے 50 سال کی عمر کے درمیان سب سے زیادہ عام ہیں۔ اچھی خبر یہ ہے کہ آپ کا جسم اکثر خود اس سے نمٹ لیتا ہے۔ کیمیکل کا اثر ختم ہو جاتا ہے، اور باہر نکلا ہوا مواد وقت کے ساتھ سکڑ سکتا ہے۔ جو لوگ سرجری کے بغیر گزارا کر لیتے ہیں ان میں سے زیادہ تر میں ڈسک کا ابھار خود ہی کم ہو جاتا ہے۔

ہم اس کے لیے کیا کر سکتے ہیں

اس مسئلے والے زیادہ تر لوگوں کو سرجری کی ضرورت نہیں ہوتی۔ کمزور کے نچلے حصے کے درد کا علاج کروانے والوں میں سے آدھے سے زیادہ 1 ہفتے کے اندر ٹھیک ہو جاتے ہیں، اور 90 فیصد 1 سے 3 ماہ کے اندر ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ ہم عام طور پر متحرک رہنے، حرکت کرنے اور وزن اٹھانے کے انداز میں تبدیلی، اور طاقت بڑھانے اور عصب پر دباؤ کم کرنے کے لیے فزیوتھراپی سے شروع کرتے ہیں۔ سوزش کم کرنے والی گولیاں، جیسے این سی ایڈز (NSAIDs)، درد کو کم کر سکتی ہیں جب تک آپ کا جسم ڈسک سے نمٹ رہا ہو۔ ہماری کوشش ہوتی ہے کہ تیز درد کش دوائیں کم سے کم استعمال ہوں۔ اگر 6 سے 12 ہفتوں کے بعد بھی آپ کی علامات کم نہ ہوں تو ہم آپ کے ساتھ مل کر منصوبے پر دوبارہ غور کرتے ہیں۔

اگر گولیاں اور فزیوتھراپی کافی نہ ہوں تو متاثرہ عصب کے قریب اسٹیرائڈ (کوریٹسون) کا انجکشن مدد کر سکتا ہے۔ یہ عصب کی جڑ کے گرد سوزش کم کر کے کام کرتا ہے۔ اس سے کچھ عرصے کے لیے آرام مل سکتا ہے، اکثر تقریباً 1 ماہ کے لیے، اگرچہ یہ مسئلے کے لمبے عرصے کے رخ کو نہیں بدلتا۔ دوسرا انجکشن پہلے کے مقابلے میں کم مدد کرتا ہے۔ ہم یہ انجکشن کم ہی استعمال کرتے ہیں، اور فزیوتھراپی کی جگہ نہیں بلکہ اس کے ساتھ۔

سرجری کی بات اس وقت آتی ہے جب آپ دیے گئے علاج کو مناسب موقع دینے کے باوجود درد کم نہ ہو، یا جب کمزوری یا دوسرے اعصابی مسائل بڑھ رہے ہوں۔ صرف اسکین بھی یہ فیصلہ نہیں کرتے۔ عام آپریشن ڈسکٹومی (discectomy) ہے، جس میں ڈسک کا وہ ٹکڑا جو عصب کو دبا رہا ہو ایک چھوٹے چیرے کے ذریعے نکال دیا جاتا ہے۔ پہلے چند ہفتے آپریشن کے بغیر علاج کا انتظار کرنے سے سرجری کے کامیاب ہونے کا امکان کم نہیں ہوتا۔ کوئی بھی فیصلہ ہونے سے پہلے ہم آپ کے ساتھ فوائد اور خطرات پر بات کریں گے، اور آپ اس گفتگو میں خاندان کے کسی فرد یا دوست کو ساتھ لاسکتے ہیں۔

کیا توقع رکھیں

زیادہ تر لوگوں میں یہ مسئلہ وقت کے ساتھ ٹھیک ہو جاتا ہے۔ آپ کا جسم باہر نکلے ہوئے ڈسک کے مواد کو خود سکیڑ سکتا ہے، اور جو لوگ سرجری کے بغیر گزارا کرتے ہیں ان میں سے زیادہ تر میں ایسا ہوتا ہے۔ ڈسک کے بہت سے ابھار چار سے آٹھ سال میں مشکل سے ہی بدلتے ہیں۔ اس عرصے میں کچھ لوگوں کو اب بھی کمزور کا درد آتا جاتا رہتا ہے، لیکن یہ اکثر قابل برداشت رہتا ہے۔

اگر آپ کو سرجری کی ضرورت ہو تو عام طور پر 6 سے 12 ہفتے انتظار کیا جاسکتا ہے جبکہ آپ پہلے سادہ علاج آزمائیں۔ انتظار کرنے سے سرجری کے کامیاب ہونے کا امکان کم نہیں ہوتا۔ سرجری کے بڑے فوائد عموماً جلد، پہلے سال میں، سامنے آتے ہیں، اور سرجری اور بغیر سرجری کے علاج کا فرق وقت کے ساتھ کم ہو جاتا ہے۔ ڈسک کی سرجری کے اچھے نتائج 46 سے 97 فیصد تک بتائے گئے ہیں، اور بہت کچھ اس پر منحصر ہے کہ آپریشن کے لیے صحیح مریض کا انتخاب کیا جائے، نہ کہ خود تکنیک کی تفصیلات پر۔

سرجری ہر مسئلے کا حل نہیں، اور یہ کہنا ہی دیانت داری ہے۔ سب سے عام دھچکا اسی جگہ پر ڈسک کا دوبارہ کھسک جانا ہے، جو 3 سے 7 فیصد مریضوں میں ہوتا ہے۔ تقریباً 7 فیصد لوگوں کو پہلے آپریشن کے پانچ سال کے اندر ڈسک کا ایک اور آپریشن کروانا پڑتا ہے۔ اگر آپ کے ساتھ ایسا ہو تو آپ پہلا آپریشن کروانے والے کسی شخص سے بدتر حالت میں نہیں ہوں گے، اگرچہ آپ کو پہلے سے زیادہ کمزور محسوس ہو سکتا ہے۔ دوبارہ سرجری اب بھی مدد کر سکتی ہے، لیکن ہر بار اطمینان بخش نیچے کا امکان کم ہوتا جاتا ہے، اور پیچیدگیاں پہلی بار کے مقابلے میں تین سے پانچ گنا زیادہ ہوتی ہیں۔

ڈسک کی ہر سرجری کے ساتھ کچھ خطرات ہوتے ہیں۔ ان میں انفیکشن، اعصاب کے گرد کی پتلی جھلی کا پھٹ جانا، عصب کو چوٹ، اور کچھ نایاب مسائل جیسے پھیپھڑوں میں خون کا لو تھڑا (pulmonary embolism) یا پیشاب اور پاخانے کو کنٹرول کرنے والے اعصاب پر دباؤ شامل ہیں۔ کوئی بھی فیصلہ ہونے سے پہلے آپ کا سرجن ان میں سے ہر ایک پر آپ سے بات کرے گا۔

حقیقت پسندانہ تصویر یہ ہے: زیادہ تر لوگ بہتر ہو جاتے ہیں، چاہے ان کی سرجری ہو یا نہ ہو۔ متحرک رہنا، تیز درودکش دوائیں کم سے کم رکھنا، اور اپنے جسم کو مناسب وقت دینا، یہ سب مدد کرتے ہیں۔ اگر اس کے باوجود درد یا کمزوری بڑھتی رہے تو سرجری ایک مضبوط راستہ ہے۔

ڈاکٹر کو کب دکھائیں

ڈسک کے کھسکنے سے ہونے والا کمزور اور ٹانگ کا زیادہ تر درد وقت، آرام اور سادہ علاج سے ٹھیک ہو جاتا ہے۔ لیکن کچھ علامات کا مطلب ہے کہ آپ کو دیر کے بجائے جلد دکھانا چاہیے۔

اگر اچانک آپ کا پیشاب یا پاخانے پر قابو ختم ہو جائے، یا آپ کے پاخانے کے راستے کے آس پاس یا دونوں ٹانگوں میں سن پن پیدا ہو جائے، تو فوراً ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں۔ یہ ریڑھ کی ہڈی کے نچلے سرے پر موجود تمام اعصاب پر دباؤ کی علامات ہو سکتی ہیں، اور اس کا اسی دن معائنہ ضروری ہے۔

اگر آپ کی ٹانگ کا درد شدید ہو، بڑھ رہا ہو، یا آپ کو سونے یا کام کرنے نہ دے رہا ہو تو اپنے فیملی ڈاکٹر (GP) سے ملیں۔ اگر سادہ علاج کے 6 سے 12 ہفتوں کے بعد بھی درد کم نہ ہو، یا آپ کو نئی کمزوری محسوس ہو، جیسے پاؤں یا پاؤں کی انگلیاں اوپر اٹھانے میں دشواری، یا ایک ٹانگ دوسری کے مقابلے میں کم مضبوط محسوس ہو، تو ماہر ڈاکٹر (specialist) سے معائنہ کا کہیں۔

اگر آپ کی پہلے ہی ڈسک کی سرجری ہو چکی ہے اور ویسا ہی درد واپس آجائے تو دوبارہ اپنے فیملی ڈاکٹر سے ملیں۔ آپریشن کے بعد واپس آنے والے درد کا مطلب ہو سکتا ہے کہ ڈسک اسی جگہ پر دوبارہ کھسک گئی ہے۔