

عرق النساء (sciatica)

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

عرق النساء (sciatica) وہ درد ہے جو آپ کی کمر کے نچلے حصے سے ایک ٹانگ میں نیچے کی طرف جاتا ہے۔ یہ عام طور پر ایک ٹانگ کو متاثر کرتا ہے، اگرچہ بعض اوقات دونوں ٹانگوں میں درد ہوتا ہے، اور ایک میں دوسری سے زیادہ۔ بھی کبھار درد ایک ٹانگ سے دوسری ٹانگ میں منتقل ہو سکتا ہے۔ زیادہ تر لوگوں کو خود کمر کے نچلے حصے میں بھی دھن والا درد ہوتا ہے۔ ٹانگ کے درد کے ساتھ کمر کا درد بھی ہونا عام انداز ہے، اور کمر کے درد کے بغیر ٹانگ کا درد کم ہوتا ہے۔

کمر کا درد اکثر جھکنے یا وزن اٹھانے سے آنے والے زور کے بعد شروع ہوتا ہے۔ یہ عموماً اس وقت بڑھ جاتا ہے جب آپ اپنی کمر استعمال کرتے ہیں، مثلاً خریداری کا سامان اٹھاتے ہوئے، نیچی کرسی سے اٹھتے ہوئے یا باتھ ٹب پر جھکتے ہوئے۔ آرام کرنے سے یہ کم از کم کچھ حد تک کم ہو جاتا ہے۔ درد کے پہلے دور میں یہ عام طور پر مسلسل رہنے کے بجائے آتا جاتا رہتا ہے۔

ٹانگ کا درد تیز یا جلتا ہوا ہو سکتا ہے اور گھٹنے سے نیچے تک جا سکتا ہے۔ ہو سکتا ہے آپ اپنے پاؤں میں سونپیل چھنے جیسا احساس یا سُن پن محسوس کریں۔ ٹانگ کا درد کتنا شدید محسوس ہوتا ہے، اس سے یہ پتا نہیں چلتا کہ عصب پر کتنا دباؤ پڑ رہا ہے۔ کچھ لوگوں کا درد رات کو یا سبج پہلی بار اٹھنے پر بھڑک اٹھتا ہے۔ روزمرہ کے وہ کام جن میں جھکنا، لمبے وقت تک بیٹھنا یا بوجھ اٹھانا پڑے، مشکل ہو سکتے ہیں۔

اگر ان میں سے کچھ بھی آپ کے اپنے تجربے جیسا لگتا ہے تو یہ لکھ لینا مفید ہے کہ درد کب شروع ہوا، لیکن چیزوں سے یہ بہتر یا بدتر ہوتا ہے، اور آپ کی ٹانگ کے کون سے حصے متاثر ہیں۔ یہ نوٹس اپنی ملاقات پر ساتھ لائیں۔ یہ آپ کے سرجن کو یہ چھنے میں مدد دیتے ہیں کہ آیا دردی وجہ آپ کی ٹانگ کا عصب ہے، کیونکہ کئی دوسری بیماریاں بھی ملتی جلتی علامات پیدا کر سکتی ہیں۔

دراصل کیا ہو رہا ہے

آپ کی ریڑھ کی ہڈی ہڈیوں کا ایک ڈھیر ہے جن کے ہر جوڑے کے درمیان ایک گدی ہوتی ہے۔ اس گدی کو ڈسک (disc) کہتے ہیں۔ اسے جیم والے ڈونٹ کی طرح سمجھیں: ایک نرم، جیلی جیسا مرکز جو ایک سخت پیرونی حلقے میں لپٹا ہوتا ہے۔ ڈسک جھٹکا جذب کرنے والے پرزے کی طرح کام کرتی ہے، روزمرہ زندگی کا بوجھ جذب کرتی ہے اور آپ کی کمر کو بھلنے دیتی ہے۔

عرق النساء اس وقت ہوتا ہے جب ڈسک کا نرم مرکز پیرونی حلقے سے باہر نکل کر کسی عصب پر دباؤ ڈالتا ہے۔ جو اعصاب آپ کی ٹانگوں میں نیچے جاتے ہیں وہ کمر کے نچلے حصے میں ریڑھ کی ہڈی سے باہر نکلتے ہیں، اس لیے وہاں کا ابھار ان میں سے کسی ایک میں جلن (irritation) پیدا کر سکتا ہے۔ جہاں عصب دبتا ہے وہاں وہ سوچ بھی جاتا ہے۔ یہ سوچن اس بات سے گہرا تعلق رکھتی ہے کہ عرق النساء کتنا تکلیف دہ محسوس ہوتا ہے۔

اس سے ان علامات کی وضاحت ہوتی ہے جن کے بارے میں آپ نے ابھی پڑھا۔ کمر کی دکھن خود دباؤ میں آئی ڈسک سے آتی ہے۔ ٹانگ کا درد، سوتیاں چھینچھین جیسا احساس یا سُن پن اس عصب سے آتا ہے جس میں جلن ہے، اور جس عصب پر دباؤ پڑتا ہے اسی سے طے ہوتا ہے کہ آپ کی ٹانگ کے کون سے حصے متاثر ہوں گے۔ آرام اس لیے مدد دیتا ہے کہ عصب کے آس پاس کی سوچن کم ہو جاتی ہے۔ ابھار کا سائز اس بات سے میل نہیں کھاتا کہ آپ کی ٹانگ میں کتنا درد ہے، اسی لیے ایک چھوٹا دکھائی دینے والا مسئلہ بھی شدید درد کا سبب بن سکتا ہے۔

زیادہ تر لوگوں میں یہ وقت اور سادہ دیکھ بھال سے ٹھیک ہو جاتا ہے۔ اگر درد 4 سے 12 ماہ سے ہو تو ڈسک کے اس حصے کو نکالنے کی سرجری جو عصب پر دباؤ ڈال رہا ہے، صرف بغیر سرجری کے علاج کے مقابلے میں درد زیادہ کم کر سکتی ہے۔ عصب کی جڑ کا انجکشن (nerve-root injection)، جس میں دوا اس عصب کے قریب رکھی جاتی ہے جس میں جلن ہے، اس وقت بھی مدد دے سکتا ہے جب عرق النساء بار بار لوٹ آئے یا جب اس کی وجہ کا ٹھیک پتا لگانا مشکل ہو۔

ہم اس کے لیے کیا کر سکتے ہیں

عرق النساء کے درد کے لیے ایسے آر آئی اسکین عام انتخاب ہے، کیونکہ یہ ڈسکوں، اعصاب اور اعصاب کے نکلنے کے سوراخوں کو واضح طور پر دکھاتا ہے۔

زیادہ تر عرق النساء بغیر سرجری کے ٹھیک ہو جاتا ہے۔ آپ کا فیملی ڈاکٹر (GP) سمجھا سکتا ہے کہ کیا ہو رہا ہے، آپ کی درد کی دواؤں کا جائزہ لے سکتا ہے اور آپ کو متحرک رہنے اور کام جاری رکھنے کی ترغیب دے سکتا ہے۔ فزیوتھراپی اس دیکھ بھال کا بنیادی حصہ ہے۔ اس میں معلومات کے ساتھ ساتھ اسٹریچ، طاقت بڑھانے اور جسمانی فٹنس کی ورزشیں شامل ہوتی ہیں، اور اس کا مقصد یہ ہے کہ عصب کے ٹھیک ہونے تک آپ حرکت میں رہیں۔ ایک عام کورس میں پہلے 3 ماہ میں 9 سیشن تک ہوتے ہیں، اور چوتھے، پانچویں اور چھٹے مہینے میں تین اضافی مضبوطی کے سیشن ہوتے ہیں۔ کچھ لوگ فزیوتھراپی کے ساتھ بغیر سرجری کے ریڑھ کی ہڈی کا ڈیکمپریشن (non-surgical spinal decompression) بھی آزما رہے ہیں۔ اس میں ریڑھ کی ہڈی کو نرمی سے پھینچا جاتا ہے، اور 4 ہفتے کے علاج کے بعد اس کا تعلق کم درد اور ڈسک کی اونچائی میں اضافے سے دیکھا گیا ہے۔

دوا آپ کو اس وقت متحرک رہنے میں مدد دے سکتی ہے جب آپ کا جسم ٹھیک ہو رہا ہو۔ آپ کا فیملی ڈاکٹر آپ کی درد کی دواؤں کا، جن میں سوزش کم کرنے والی دوائیں بھی شامل ہیں، جائزہ لے کر ان میں تبدیلی کر سکتا ہے تاکہ آپ آرام سے حرکت کرتے رہیں۔ عرق النساء کے لیے بعض اوقات انجکشن استعمال کیے جاتے ہیں۔ عصب کی جڑ کا انجکشن اس عصب کے قریب دوا رکھتا ہے جس میں جلن ہے، اور یہ اس وقت مدد دے سکتا ہے جب عرق النساء بار بار لوٹ آئے یا جب اس کی وجہ کا ٹھیک پتا لگانا مشکل ہو۔ پلیٹلیٹ سے بھرپور پلازما (platelet-rich plasma) کا اینڈورل انجکشن، جس میں آپ کے اپنے خون سے تیار کی گئی دوا استعمال ہوتی ہے، ایک ہی سطح کی ڈسک کے مسئلے کے لیے ایک اختیار ہے۔ آپ کی کمر کے نچلے حصے میں اعصاب کے آس پاس کی جگہ میں کوریٹسون کے انجکشن پہلے چند ہفتوں میں اچانک شروع ہونے والے عرق النساء کے لیے ایک اور اختیار ہیں۔

سرجری پر اس وقت غور کیا جاتا ہے جب بغیر سرجری کے علاج سے کافی آرام نہ ملا ہو۔ ہم ایسا درد دیکھتے ہیں جو دے ہوئے عصب سے آ رہا ہو، جو مسلسل رہے یا بار بار لوٹ آئے، جو آپ کی روزمرہ زندگی کو محدود کرے، اور جس کے ساتھ عصب کی خرابی کی علامات ہوں، جیسے سُن پن یا کمزوری۔ اگر ڈسک کسی عصب کو دبائے ہو تو آپریشن میں ڈسک کا وہ حصہ نکال دیا جاتا ہے جو اسے دبائے ہوئے ریڑھ کی نالی کی تنگی (spinal stenosis) یا ٹھیکے ہوئے میجرے کی صورت میں سرجری میں عصب کو آزاد کرنا اور بعض صورتوں میں دو ہڈیوں کو آپس میں جوڑنا شامل ہو سکتا ہے تاکہ ریڑھ کی ہڈی مستحکم رہے۔ ہم آپ سے بات کریں گے کہ آیا سرجری آپ کے لیے مناسب ہے اور آپ کے ساتھ مل کر فیصلہ کریں گے۔

کیا توقع رکھیں

زیادہ تر لوگوں میں عرق النساء وقت اور سادہ دیکھ بھال سے ٹھیک ہو جاتا ہے۔ ابتدائی ہفتوں میں درد اکثر مسلسل رہنے کے بجائے آتا جاتا رہتا ہے۔ یہ لٹنی دیر رہتا ہے، اس میں ایک شخص سے دوسرے شخص تک بہت فرق ہوتا ہے، اور ماہرین کے لیے بھی کسی ایک شخص کے لیے ٹھیک ٹھیک وقت کی پیش گوئی کرنا مشکل ہوتا ہے۔

اگر درد 4 سے 12 ماہ سے ہو تو ڈسک کے اس حصے کو نکالنے کی سرجری جو عصب پر دباؤ ڈال رہا ہے، صرف بغیر سرجری کے علاج کے مقابلے میں درد زیادہ کم کر سکتی ہے۔ سرجری اس وقت بھی مدد دے سکتی ہے جب عرق النساء لمبے عرصے کا ہو چکا ہو اور دوسرے علاج کارگر نہ ہوں۔ ڈسک کے مسئلے کی سرجری کے بعد زیادہ تر لوگ واضح بہتری بتاتے ہیں۔ مریضوں کے ایک گروپ میں، بعد میں 82 فیصد کو ٹانگ کا درد نہیں رہا اور 13 فیصد کو صرف بھی کبھار درد ہوا۔ لیکن ہر کسی کو مکمل آرام نہیں ملتا، اور تھوڑے سے لوگوں کو پہلے آپریشن کے پانچ سال کے اندر اسی ڈسک پر دوسرے آپریشن کی ضرورت پڑتی ہے۔

علاج کے بغیر، جو عرق النساء پہلے ہی مہینوں سے چل رہا ہو وہ عموماً خود بخود ختم ہونے کے بجائے برقرار رہتا ہے۔ کم عمر لوگوں کے لیے عام طور پر امکانات بہتر ہوتے ہیں۔ نوجوانوں اور نوجوانوں میں تقریباً تمام ڈسک کے مسائل بغیر سرجری کے علاج سے ٹھیک ہو جاتے ہیں، اور اس عمر کے گروپ میں سرجری سے بھی کم اور لمبے عرصے دونوں میں بہتری آتی ہے۔

صحت یابی عام طور پر اچانک کے بجائے بتدریج ہوتی ہے۔ آپ توقع رکھ سکتے ہیں کہ پہلے ٹانگ کا درد کم ہوگا، اگرچہ کچھ دکھن یا کبھی کبھار کی ٹیسس باقی رہ سکتی ہیں۔ جتنا ہو سکے متحرک رہنا اور اپنا معمول برقرار رکھنا عصب کے ٹھیک ہونے کے دوران مدد دیتا ہے۔ اگر آپ کا درد اچانک بہت بڑھ جائے یا شدید ہو جائے اور کم نہ ہو، تو اس کا جلد معائنہ کروانا ضروری ہے، کیونکہ یہ کسی اور مسئلے کی طرف اشارہ ہو سکتا ہے۔

کچھ چیزوں کی پیش گوئی صرف اسکین سے کرنا مشکل ہے۔ اسم آر آئی پر جو نظر آتا ہے اس سے ہمیں قابل اعتماد طور پر یہ بتا نہیں چلتا کہ آپ کا کمر کا درد کتنی دیر رہے گا یا یہ ہو گا بھی یا نہیں۔ آپ کی مجموعی صحت بھی اہم ہے، اس لیے یہ طے کرتے وقت کہ آپ کے لیے کیا مددگار ہو سکتا ہے، آپ کا سرجن صرف آپ کی ریڑھ کی ہڈی نہیں بلکہ پوری تصویر دیکھے گا۔

ڈاکٹر کو کب دکھائیں

زیادہ تر عرق النساء وقت اور سادہ دیکھ بھال سے ٹھیک ہو جاتا ہے، اس لیے عام علامات کے لیے فیملی ڈاکٹر کے پاس جانا صحیح پہلا قدم ہے۔ اگر آپ کا درد چند ہفتوں سے زیادہ عرصے سے ہو، آرام سے کم نہ ہو رہا ہو، یا آپ کو سونے یا کام کرنے سے روک رہا ہو تو اپنے فیملی ڈاکٹر کو دکھائیں۔ اگر آپ کی ٹانگ کا درد بار بار لوٹ آتا ہو، اگر آپ کے پاؤں میں نیا سُن پن یا سونیاں چبھنے جیسا احساس ہو، یا اگر ایک ٹانگ دوسری سے کمزور ہوتی جا رہی ہو تو ماہر ڈاکٹر سے معائنے کی درخواست کریں۔

اگر پیشاب یا پاخانے پر آپ کا قابو نہ رہے، اگر ران کی جڑ (groin) یا مقعد کے آس پاس کا حصہ سُن ہو جائے، یا اگر دونوں ٹانگیں کمزور یا بھاری ہو جائیں تو فوراً ہسپتال کی ایمرجنسی بجائیں۔ یہ کاؤڈا ایلو اتنا سنڈروم (cauda equina syndrome) کی علامت ہو سکتی ہیں، جس میں ریڑھ کی ہڈی کے نچلے سرے پر اعصاب کے پچھلے کو دبا یا جا رہا ہوتا ہے۔ اس کا اسی دن معائنہ ضروری ہے، کیونکہ اگر ان اعصاب پر دباؤ رہنے دیا جائے تو دیرپا مسائل پیدا ہو سکتے ہیں، جن میں جنسی کارکردگی میں تبدیلیاں بھی شامل ہیں جو کچھ لوگوں کو بعد میں بھی رہ جاتی ہیں۔

اگر آپ کی عمر 50 سال سے زیادہ ہے اور آپ کو عرق النساء ہو جائے تو اپنے فیملی ڈاکٹر کو بتائیں۔ اسی ملاقات میں شنگلز (shingles)، جلد پر دردناک دانوں والی بیماری کی ویکسین کے بارے میں پوچھ لینا مفید ہے، کیونکہ اس بیماری میں مبتلا آپ کی عمر کے لوگوں میں شنگلز کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔