

ریڑھ کی ہڈی تک پھیلا ہوا کیلینسر (metastatic spinal disease)

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

ریڑھ کی ہڈی تک پھیل جانے والے کیلینسر کا درد عام طور پر کمر کے درمیانی یا نچلے حصے میں شروع ہوتا ہے، کیونکہ مہرے کا جسم (vertebral body)، یعنی ریڑھ کی ہڈی کے اگلے حصے میں ہڈی کا ٹھوس بلاک (وہ جگہ ہے جہاں یہ سب سے پہلے جمتا ہے۔ یہ اکثر اعصابی علامات ظاہر ہونے سے پہلے مہینوں میں بڑھتا ہے، اگرچہ اگر کمزور ہڈی دب کر بیٹھ جائے اور کمپریشن فیکچر (compression fracture، ہڈی کا دب کر ٹوٹنا) ہو جائے تو یہ اچانک بھی شروع ہو سکتا ہے۔ رات کو نیند سے جگا دینے والا درد، یا ایسا درد جو کسی چوٹ کے ٹھیک ہو جانے کے وقت کے بہت بعد تک جاری رہے، دونوں انتباہی علامات ہیں جنہیں سنجیدگی سے لینا چاہیے۔

ہو سکتا ہے آپ دیکھیں کہ درد صرف حرکت کرنے پر نہیں بلکہ آرام کی حالت میں بھی ہوتا ہے۔ بستر پر اٹھ کر بیٹھنا، کرسی سے اٹھنا، واشنگ مشین میں کپڑے ڈالنے کے لیے جھکنا، یا کھانا پکاتے ہوئے کھڑے رہنا، یہ سب مشکل ہو سکتے ہیں۔ اگر رسولی اعصاب یا حرام مغز (spinal cord) پر دباؤ ڈالے تو آپ کو ٹانگوں میں سن پن، سوتیاں چبھنے جیسا احساس یا کمزوری محسوس ہو سکتی ہے، اور چلتے ہوئے توازن بگڑ سکتا ہے۔ پیشاب یا پاخانے پر قابو میں نئے مسائل پر فوری توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔

کچھ لوگوں کو اس کا پتا اتفاقاً چلتا ہے، جب کیلینسر کے معمول کے معائنوں کے حصے کے طور پر کیا گیا ہڈیوں کا اسکین ریڑھ کی ہڈی میں کوئی نشان پکڑ لیتا ہے، اس سے پہلے کہ انہیں کچھ بھی محسوس ہو۔ کچھ اور لوگ کمر کے درد کے ساتھ آتے ہیں اور انہیں کیلینسر کی کوئی سابقہ بیماری نہیں ہوتی، اور یہ جاننے کے لیے ٹیسٹ کرنے پڑتے ہیں کہ وجہ کمزور ہڈیاں (ہڈیوں کی کمزوری، osteoporosis) ہیں یا کچھ اور۔ کمر کے درد کے ساتھ بغیر وجہ کے وزن کم ہونا ایک اور علامت ہے جس کی آپ کے ڈاکٹر جانچ کرنا چاہیں گے۔

اگر آپ کا کمپریشن فیکچر کا علاج یہ سمجھ کر کیا گیا ہو کہ یہ ہڈیوں کی کمزوری کی وجہ سے ہے لیکن درد ٹھیک نہ ہو، یا ہڈی ٹوٹی رہے، تو مزید ٹیسٹ، جن میں رسولی کے ذریعے ٹشو کا چھوٹا نمونہ لینا (biopsy) بھی شامل ہے، اصل وجہ کا پتا لگا سکتے ہیں۔ جلد پتا چلنا اہم ہے، کیونکہ تاخیر سے بیماری بڑھ سکتی ہے اور اعصاب کی کارکردگی متاثر ہو سکتی ہے۔

دراصل کیا ہو رہا ہے

آپ کی ریڑھ کی ہڈی ہڈیوں کا ایک ڈھیر ہے جس کی پشت کی طرف ایک حفاظتی سرنگ چلتی ہے، اور اس سرنگ کے اندر حرام مغز اور وہ اعصاب ہوتے ہیں جو آپ کے دماغ اور آپ کی ٹانگوں، مثانے اور آنتوں کے درمیان پیغامات لے جاتے ہیں۔ ریڑھ کی ہڈی کا اگلا حصہ، یعنی ہڈی کا وہ بلاک جسے مہرے کا جسم کہتے ہیں، وزن اٹھانے کا زیادہ تر کام کرتا ہے، کچھ حد تک کسی عمارت کے بوجھ اٹھانے والے ستونوں کی طرح۔ جب کیلینسر ریڑھ کی ہڈی تک پھیلتا ہے تو تقریباً ہمیشہ سب سے پہلے اسی اگلے بلاک میں جمتا ہے، اور بعد میں ہڈی کے پچھلے حصوں تک پہنچتا ہے۔

جیسے جیسے رسولی ہڈی کے اندر جگہ گھیرتی ہے، ہڈی آہستہ آہستہ کھائی جاتی ہے اور کمزور ہوتی جاتی ہے۔ مشکل یہ ہے کہ یہ خاموشی سے ہوتا ہے: عام طور پر سادہ ایکسرے پر ہڈی اس وقت تک خراب نظر نہیں آتی جب تک اس کا 30 فیصد سے زیادہ حصہ تباہ نہ ہو چکا ہو۔ اس لیے آپ کو کچھ خاص محسوس ہونے سے پہلے ہی ہڈی اپنی بہت سی مضبوطی کھو سکتی ہے۔ اوپر والے حصے میں آپ نے جس درد کے بارے میں پڑھا وہ اسی کمزوری کا نتیجہ ہے، اور اگر ہڈی کافی کمزور ہو جائے تو وہ دب کر بیٹھ سکتی ہے، جو پہلے بیان کیا گیا کمپریشن فریکچر ہے۔

اگر پھر رسولی یا دبی ہوئی ہڈی حرام مغز یا اس کے پیچھے سرنگ میں موجود اعصاب پر دباؤ ڈالے تو اسی وقت سُن پن، سونیاں چھنے جیسا احساس، کمزوری یا پشاب یا پاخانے پر قابو میں دشواری ظاہر ہو سکتی ہے۔ کندھے کی پیچھلی چوٹی ہڈیوں (shoulder blades) کے درمیان والا ریڑھ کی ہڈی کا حصہ یہاں اہم ہے، کیونکہ اس علاقے میں حرام مغز کی سرنگ سب سے تنگ ہوتی ہے، اس لیے دباؤ سے مسائل پیدا ہونے سے پہلے وہاں فالتو جگہ لم ہوتی ہے۔

جو کینسر سب سے زیادہ ہڈی تک پھیلتے ہیں ان میں چھاتی، پھیپھڑوں، تھائیرائیڈ، گردے، آنتوں اور پروسٹیٹ کے کینسر شامل ہیں۔ ریڑھ کی ہڈی کے پچھلے حصے گردن کے مقابلے میں زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔ کسی بھی علاج کا مقصد، بشمول سرجری جہاں مناسب ہو، ریڑھ کی ہڈی کو مستحکم کرنا، اعصاب پر سے دباؤ ہٹانا اور درد کم کرنا ہے، تاکہ آپ جتنا ممکن ہو لمبے عرصے تک اپنے پیروں پر کھڑے رہ سکیں اور اپنی زندگی کا معیار برقرار رکھ سکیں۔

ہم اس کے لیے کیا کر سکتے ہیں

کچھ کینسر سرجری کے بغیر علاج پر اچھا رد عمل دیتے ہیں۔ اگر رسولی اس قسم کی ہے جو ریڈیو تھراپی (شعاعوں سے علاج)، کیموتھراپی یا ہارمون تھراپی سے سٹرا جاتی ہے تو ہو سکتا ہے آپ کو صرف اسی کی ضرورت ہو۔ ریڈیو تھراپی اکثر اس وقت استعمال کی جاتی ہے جب درد ہو لیکن اعصاب ابھی دباؤ میں نہ ہوں اور ہڈی دب کر بیٹھنے والی نہ ہو۔ یہ لمفوما (lymphoma) اور مائیگنوما (myeloma) جیسی رسولیوں کے لیے بھی استعمال ہوتی ہے، جو حرام مغز پہلے سے دبا ہونے کے باوجود شعاعوں پر رد عمل دیتی ہیں۔ طاقتور اسٹیرائڈ دوا کا ایک مختصر کورس رسولی کے آس پاس کی سوچن کو کم کر کے اعصاب پر دباؤ گھٹا سکتا ہے۔ ریڈیو تھراپی اس وقت بھی انتخاب ہو سکتی ہے جب دوسری بیماریوں کی وجہ سے سرجری محفوظ نہ ہو، جب وقت کم ہو، یا جب ریڑھ کی ہڈیوں کی تباہی متاثر ہوں۔ ایک اختیار جو ہم پیش کر سکتے ہیں وہ سائبر نائف ریڈیو سرجری (Cyberknife radiosurgery) ہے، یعنی کمپیوٹر کی رہنمائی سے کیا جانے والا علاج جو مختلف سمتوں سے شعاعوں کی بہت سی چھوٹی لہریں رسولی پر ڈالتا ہے۔ یہ ہسپتال میں داخل ہوتے بغیر ایک سے تین سیشنوں میں کیا جاتا ہے اور ان لوگوں کے لیے بھی مناسب ہو سکتا ہے جن کو پہلے شعاعیں دی جا چکی ہوں۔ دوسرا اختیار ورٹیبروپلاسٹی (vertebroplasty) ہے، یعنی چھوٹے سوراخ کے ذریعے کیا جانے والا طریقہ (keyhole) جس میں کمزور ہڈی کو مستحکم کرنے اور درد کم کرنے کے لیے اس میں ہڈی کا سیمینٹ ڈالا جاتا ہے، اور یہ اس وقت استعمال ہوتا ہے جب ہڈی غیر مستحکم نہ ہوئی ہو اور اعصاب دبے ہوئے نہ ہوں۔

سرجری پر اس وقت غور کیا جاتا ہے جب شعاعوں کے باوجود رسولی بڑھتی رہے، جب رسولی کھینچ کر حرام مغز یا اعصاب کو دبا رہی ہو، جب کوئی کمزور ہڈی دب کر بیٹھنے والی ہو یا پہلے ہی ٹوٹ چکی ہو، یا جب ریڑھ کی ہڈی غیر مستحکم ہو گئی ہو۔ اس پر اس وقت بھی غور کیا جاتا ہے جب درد یا اعصابی مسائل شعاعوں سے ٹھیک نہ ہوں۔ لوگوں کو چلنے کے قابل رکھنے کے لیے حرام مغز پر سے دباؤ ہٹانے کی سرجری کو شعاعوں کے ساتھ ملانا صرف شعاعوں سے بہتر کام کرتا ہے۔ سرجری کا مقصد درد کم کرنا، اعصاب پر سے دباؤ ہٹانا اور استحکام بحال کرنا ہے تاکہ آپ حرکت کرتے رہیں۔ یہ ایک مشترکہ فیصلہ ہے جو آپ، آپ کے خاندان اور آپ کی کینسر کی ٹیم کے ساتھ مل کر کیا جاتا ہے، اس بنیاد پر کہ آپ کا جسم کیا برداشت کر سکتا ہے اور آپ کیا حاصل کرنا چاہتے ہیں۔

کیا توقع رکھیں

ریڑھ کی ہڈی تک پھیلا ہوا کینسر ایک سنگین بیماری ہے، اور علاج عام طور پر ایک بڑا مرحلہ ہوتا ہے جس کے بعد صحت یابی میں واقعی وقت لگتا ہے۔ لیکن یہ آپ کی روزمرہ زندگی میں حقیقی فرق بھی لا سکتا ہے۔ ریڑھ کی ہڈی میں پھیلے ہوئے کینسر (spinal metastases) کی سرجری درد کم کر سکتی ہے اور آپ کی کارکردگی بہتر کر سکتی ہے، اور یہ آپ کو اپنے پیروں پر کھڑا رہنے اور اپنے کام خود زیادہ کرتے رہنے میں مدد دے سکتی

ہے۔ جہاں کیلنسر ریڑھ کی ہڈی میں صرف ایک جگہ پھیلا ہو، یا جہاں اعصاب دباؤ میں ہوں، وہاں سرجری آپ کے رہن سہن کے حالات اور زندگی کا معیار بہتر کر سکتی ہے۔

علاج کا بنیادی مقصد کیلنسر کو ختم کرنا نہیں ہے۔ مقصد ریڑھ کی ہڈی کو مستحکم کرنا، اعصاب پر سے دباؤ ہٹانا اور درد کم کرنا ہے، تاکہ جتنا ممکن ہو لمبے عرصے تک آپ کی زندگی کا معیار بہتر رہے۔ ہو سکتا ہے سرجری سے آپ کی زندگی لمبی نہ ہو، لیکن عام طور پر یہ آپ کے پاس موجود وقت کو زیادہ آرام دہ بناتی ہے اور آپ زیادہ چل پھر سکتے ہیں۔ ریڑھ کی ہڈی میں پھیلے ہوئے کیلنسر کے لیے تکلیف کم کرنے والی سرجری (palliative surgery) کروانے والے زیادہ تر لوگ، چاہے ان کی عمر کچھ بھی ہو، بعد میں اپنی روزمرہ سرگرمیاں زیادہ کر پاتے ہیں۔ گردن کی رسولیوں کے لیے سرجری اچھے نتائج دیتی ہے اور اکثر علاج کا ترجیحی انتخاب ہوتی ہے۔

سرجری جو کچھ حاصل کر سکتی ہے اس کی کچھ حقیقی حدود ہیں۔ اس قسم کی سرجری میں پیچیدگیوں کی شرح ریڑھ کی ہڈی کی دوسری پیچیدہ سرجریوں جیسی ہوتی ہے، اور بعض اوقات آپریشن کے دوران یا بعد میں مسائل سنکین ہو سکتے ہیں۔ کچھ عوامل اچھے نتیجے کے خلاف کام کرتے ہیں، جن میں وہ رسولی شامل ہے جو اس جگہ ہو جہاں گردن سینے سے ملتی ہے، اور وہ کیلنسر جو ریڑھ کی ہڈی میں یا اس سے باہر وسیع پیمانے پر پھیل چکا ہو۔ آپ کی عمومی صحت اور آپ کے کیلنسر کی قسم بھی طے کرتی ہیں کہ سرجری کیا حاصل کر سکتی ہے، اور آپ کی ٹیم کچھ بھی تجویز کرنے سے پہلے آپ کے ساتھ ان باتوں کا جائزہ لے گی۔

ریڑھ کی ہڈی کا علاج نہ کروانے کے اپنے خطرات ہیں۔ اگر کوئی کمزور ہڈی دب کر بیٹھ جائے یا رسولی حرام مغز پر دباؤ ڈالتی رہے تو فالج اور پیشاب یا پاخانے پر قابو ختم ہو سکتا ہے، اور ہو سکتا ہے یہ نقصان خود بخود ٹھیک نہ ہو۔ لوگوں کو چلنے کے قابل رہنے کے لیے وہ علاج جو حرام مغز پر سے دباؤ ہٹانے کو شعاعوں کے ساتھ ملاتا ہے، صرف شعاعوں سے بہتر کام کرتا ہے۔ آپ کی کیلنسر کی ٹیم، آپ کا فیملی ڈاکٹر (GP) اور آپ کا سرجن مل کر ایسا طریقہ طے کریں گے جو آپ کو زیادہ سے زیادہ آرام دہ اور خود مختار وقت دے۔

ڈاکٹر کو کب دکھائیں

یہ ایسی بیماری نہیں جس میں انتظار کیا جائے۔ اگر آپ کی ٹانگوں میں نئی کمزوری، سُن پن یا سونیاں چھنے جیسا احساس ہو، یا پیشاب یا پاخانے پر قابو رکھنے میں نئی دشواری ہو تو اسی دن ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں۔ ان کا مطلب ہو سکتا ہے کہ حرام مغز دباؤ میں ہے، اور اگر اس کا جلدی علاج نہ کیا جائے تو یہ نقصان مستقل ہو سکتا ہے۔

اگر آپ کو کیلنسر ہے اور کمزور کا ایسا درد شروع ہو جو ہفتوں یا مہینوں میں بڑھتا جائے، ایسا درد جو رات کو آپ کو نیند سے جگا دے، یا ایسا درد جو بغیر کسی چوٹ کے اچانک شروع ہو، تو ماہر ڈاکٹر سے معائنے کی درخواست کریں۔ اگر آپ کی عمر 50 سال سے زیادہ ہے، آپ کا وزن بغیر کوشش کے کم ہوا ہے، یا آپ کو کمزور کا ایسا درد ہے جس کی کوئی واضح وجہ نہ ہو اور جو ٹھیک نہ ہو رہا ہو، تو بھی معائنے کی درخواست کریں۔

اگر آپ کا کمپریشن فزیکچر کا علاج یہ سمجھ کر کیا گیا ہو کہ یہ کمزور ہڈیوں کی وجہ سے ہے، لیکن درد بہتر نہ ہو یا ہڈی ٹوٹی رہے، تو پہلے اپنے فیملی ڈاکٹر کو دکھائیں۔ آپ کا فیملی ڈاکٹر ٹیسٹ کروا سکتا ہے اور ضرورت ہو تو آپ کو آگے ریفرل (referral) دے سکتا ہے۔