

ہڈیوں کی کمزوری سے ریڑھ کے مہرے کا فریکچر

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

ہڈیوں کی کمزوری (osteoporosis) سے ہونے والا فریکچر (ہڈی کا ٹوٹنا) اس وقت ہوتا ہے جب آپ کی ریڑھ کی ہڈی کا ایک مہرہ (vertebra) اتنا پتلا اور کمزور ہو جاتا ہے کہ روزمرہ کے بوجھ سے ہی اس میں دراڑ پڑ جاتی ہے۔ درد عموماً کمر کے درمیانی حصے میں، یا اس جگہ ہوتا ہے جہاں کمر کا درمیانی حصہ کمر کے نچلے حصے سے ملتا ہے۔ یہ اکثر اچانک شروع ہوتا ہے، بعض اوقات جھکنے، کچھ اٹھانے یا معمولی سی لڑکھڑاہٹ جیسی چھوٹی سی بات کے بعد۔

درد شروع میں عموماً تیز ہوتا ہے اور پھر دھن میں بدل جاتا ہے۔ یہ اس وقت بڑھ جاتا ہے جب آپ کچھ دیر کھڑے رہیں یا چلیں، جب آپ جسم کو موڑیں، یا جب آپ آگے جھکیں۔ لیٹے ہونے سے اٹھ کر بیٹھنا مشکل ہو سکتا ہے، اور درد اکثر جانے پر یا کچھ دیر پیروں پر کھڑے رہنے کے بعد بھڑک اٹھتا ہے۔ لیٹنے سے اس میں کمی آ سکتی ہے۔ روزمرہ کے وہ کام مشکل ہو جاتے ہیں جن میں ریڑھ کی ہڈی پر بوجھ پڑتا ہے: سودا سلف اٹھا کر لانا، نیچی کرسی سے اٹھنا، بستر بچھانا، یا سیزھیان چڑھنا۔

اگر فریکچر مہرے کے نچلے حصے کو متاثر کرے تو بعض اوقات یہ ٹانگ میں نیچے جانے والے کسی عصب میں جلن (irritation) پیدا کر سکتا ہے۔ اس سے اس ٹانگ میں درد، جھنجھناہٹ یا سن پن ہو سکتا ہے۔ کچھ لوگوں میں کمر کے نچلے حصے کے پٹھوں کو پسینے والی ٹشو کی مضبوط چادر پر بھی کھینچاؤ آ جاتا ہے، جس سے دھن اور بڑھ جاتی ہے۔

یہ فریکچر ایک سے زیادہ مہروں کو متاثر کر سکتے ہیں، اور سادہ ایکس رے پر ان کا نظر سے رہ جانا آسان ہے۔ اگر آپ کی عمر 60 سال سے زیادہ ہے اور آپ کو اچانک کمر میں درد ہو تو اسے اچھی طرح چیک کرنا بہتر ہے۔ فریکچر کا مطلب یہ بھی ہے کہ آپ کی ہڈیاں اس سے زیادہ کمزور ہیں جتنی ہونی چاہئیں، اس لیے اگلے چند سالوں میں ایک اور فریکچر کا، کوہنے کے فریکچر سمیت، حتمی امکان موجود ہے۔ اگر آپ کو پہلے ہی ریڑھ کی ہڈی کے ایک سے زیادہ فریکچر ہو چکے ہوں تو یہ خطرہ اور بھی زیادہ ہوتا ہے۔

ان میں سے زیادہ تر فریکچر وقت کے ساتھ ٹھیک ہو جاتے ہیں اور انہیں سرجری کی ضرورت نہیں ہوتی۔ اگر درد کش دوا کے باوجود آپ کا درد شدید رہے تو ایسے طریقے موجود ہیں جو مدد کر سکتے ہیں، جن کا ذریعہ ہم اگلے حصوں میں کرتے ہیں۔

دراصل کیا ہو رہا ہے

آپ کی ریڑھ کی ہڈی مہرے (vertebrae) کہلانے والی ہڈیوں کا ایک ڈھیر ہے، اور ہر مہرے کے اگلے حصے میں ایک ٹھوس بلاک ہوتا ہے جو آپ کا وزن اٹھاتا ہے۔ صحت مند ہڈی ایک زندہ ڈھانچہ ہے جو مسلسل نئے سرے سے بنتا رہتا ہے: پرانی ہڈی بنتی رہتی ہے اور نئی ہڈی بنتی رہتی ہے۔ ہڈیوں کی کمزوری میں یہ توازن بگڑ جاتا ہے: ہڈی جتنی تیزی سے بنتی ہے اتنی تیزی سے نئی نہیں بنتی، اس لیے ڈھانچہ پتلا اور مسام دار ہو جاتا ہے، شہد کے چھتے کی طرح جس کے سوراخ بڑے سے بڑے ہوتے جائیں۔

ہر مہرے کا اگلا بلاک آپ کے جسم کا دبانے والا بوجھ اٹھانے کے لیے بنا ہے، کچھ اس طرح جسے ایک اینٹ اپنے اوپر کی دیوار کا وزن اٹھاتی ہے۔ جب وہ اینٹ مسام دار ہو جائے تو جھکنے یا کچھ اٹھانے جسے روزمرہ کے بوجھ اسے چل سکتے ہیں۔ ہڈی دب کر آگے سے پچلی ہوئی (wedge) شکل اختیار کر لیتی ہے، اس لیے مہرے کی اگلی اونچائی کم ہو جاتی ہے اور اس سطح پر ریڑھ کی ہڈی تھوڑی سی آگے کو جھک جاتی ہے۔ یہی کلنا وہ فریکچر ہے جو آپ محسوس کر رہے ہیں، اور درد خود ٹوٹی ہوئی ہڈی سے بھی آتا ہے اور اس ٹھنچاؤ سے بھی جو یہ ارد گرد کے ٹشوز پر ڈالتی ہے۔

یہ فریکچر سب سے زیادہ اس جگہ ہوتے ہیں جہاں کمر کا درمیانی حصہ نیچے حصے سے ملتا ہے، کیونکہ یہ جوڑ کی جگہ ریڑھ کی ہڈی میں جھکنے کی قوتوں کا زیادہ حصہ برداشت کرتی ہے۔ اگر ایک سے زیادہ مہرے چلے جائیں تو آگے کا جھکاؤ بڑھتا جا سکتا ہے، جس سے یہ بدل جاتا ہے کہ آپ کی پوری ریڑھ کی ہڈی بوجھ کیسے اٹھاتی ہے، اور آپ کو محسوس ہونے والی دھن اور اکڑاؤ بڑھ سکتا ہے۔ ہڈی عموماً ہفتوں سے مہینوں میں خود ہی جڑ جاتی ہے، لیکن چونکہ ہڈی پتلی ہے، اس لیے جڑا ہوا مہرہ آہستہ آہستہ مزید دبتا رہ سکتا ہے، اور اسی کمزوری کی وجہ سے کسی اور جگہ ایک اور فریکچر ممکن ہے۔

ریڑھ کی ہڈی کے ان فریکچر والے لوگوں میں سے صرف تقریباً ہر تین میں سے ایک کو واقعی ان سے درد محسوس ہوتا ہے، اسی لیے ان کا نظر سے رہ جانا آسان ہے۔ زیادہ تر صرف وقت اور درد کش دوا سے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ اگر اس کے باوجود آپ کا درد شدید رہے تو ایسے طریقے موجود ہیں جو پچلی ہوئی ہڈی کو مستحکم کر کے درد کم کر سکتے ہیں، جن کا ذکر ہم آگے کرتے ہیں۔

ہم اس کے لیے کیا کر سکتے ہیں

ان میں سے زیادہ تر فریکچر سرجری کے بغیر جڑ جاتے ہیں۔ پہلا قدم متحرک رہنا ہے۔ بلکی ورزش اور حرکت ہڈی کو جڑنے میں مدد دیتی ہے، ہڈی کے مزید کم ہونے کو روکتی ہے، اور آپ کو وہ کام کرتے رہنے دیتی ہے جن سے آپ لطف اٹھاتے ہیں۔ فزیوتھراپی اس میں رہنمائی کرتی ہے کہ اس کا مقصد یہ ہے کہ فریکچر ٹھیک ہونے کے دوران آپ کی طاقت اور اعتماد دوبارہ بحال ہو۔ اسے لگی ہفتوں سے مہینوں تک کا وقت دیں، کیونکہ ہڈی عموماً اسی عرصے میں خود جڑ جاتی ہے۔ ٹھیک ہونے کے دوران کمر کو سہارا دینے کے لیے بریس استعمال کیا جا سکتا ہے۔ درد کش دوا اس عرصے میں آپ کو چلتا پھرتا رہنے میں مدد دیتی ہے۔

اس کے ساتھ ساتھ ہم خود ہڈی کا بھی خیال رکھتے ہیں۔ ہڈیوں کی کمزوری کی دوائیں آپ کی ہڈی کو مضبوط کر سکتی ہیں اور ایک اور فریکچر کا امکان کم کر سکتی ہیں۔ ان فریکچروں کے ساتھ وٹامن ڈی کی کمی عام ہے، اور ہم کسی بھی سرجری سے پہلے اس کا ٹیسٹ کرتے ہیں اور اسے پورا کرتے ہیں۔ ہڈیوں کی صحت کا یہ کام اہم ہے: یہ جڑنے کے عمل کو بہتر بناتا ہے، پیچیدگیاں کم کرتا ہے، اور نئے فریکچر کا خطرہ گھٹاتا ہے۔ اسے اکثر نظر انداز کر دیا جاتا ہے، لیکن ہڈیوں کی کمزوری سے ہونے والے کسی بھی فریکچر کے بعد صحت یابی کا یہ ایک لازمی حصہ ہے۔

اگر آپریشن کے بغیر علاج آزمانے کے بعد بھی آپ کا درد شدید ہو تو ہم آپ سے ایک طریقہ پر بات کر سکتے ہیں جسے ورٹیبرل آگمنٹیشن (vertebral augmentation) کہتے ہیں، یعنی چلے ہوئے مہرے کو سیمینٹ سے مضبوط کرنا کہتے ہیں۔ یہ کم سے کم چیر پھاڑ والا آپریشن ہے جو چلے ہوئے مہرے کو ہڈی کے سیمینٹ سے مستحکم کرتا ہے۔ اس کی دو قسمیں ہیں۔ ورٹیبروپلاسٹی (vertebroplasty) میں سیمینٹ براہ راست انجکشن کے ذریعے ڈالا جاتا ہے۔ کائفوپلاسٹی (kyphoplasty) میں پہلے ایک چھوٹے غبارے سے دلی ہوئی ہڈی کو اوپر اٹھایا جاتا ہے، پھر خالی جگہ کو سیمینٹ سے بھرا جاتا ہے، جس سے فریکچر کی وجہ سے ہونے والا آگے کا جھکاؤ بھی بہتر ہو سکتا ہے۔ جب آپریشن کے بغیر علاج سے کافی فائدہ نہ ہوا ہو تو ہم کائفوپلاسٹی کو ترجیح دیتے ہیں۔ یہ طریقہ بڑے چیرے کے بجائے چھوٹے سوراخوں کے ذریعے کیے جاتے ہیں، جس سے بڑی عمر کے مریضوں کے لیے خطرات کم رہتے ہیں۔ طریقے کے دوران بعض اوقات سیمینٹ ہڈی سے باہر رس سکتا ہے، اور یہ ورٹیبروپلاسٹی میں زیادہ عام ہے، اس لیے اسے روکنے کے لیے ہم آپ کے فریکچر کے مطابق تکنیکیں استعمال کرتے ہیں۔ اس آپریشن کا اپنا الگ صفحہ ہے، جو بتاتا ہے کہ آپریشن کے دن کیا ہوتا ہے اور صحت یابی میں کیا شامل ہے۔

کیا توقع رکھیں

زیادہ تر لوگوں میں ان فریکچروں کا درد ہفتوں سے مہینوں میں کم ہو جاتا ہے، جیسے جیسے ہڈی خود جڑتی ہے۔ تیز درد عموماً پہلے کم ہوتا ہے، اور دھن زیادہ آہستہ آہستہ ختم ہوتی ہے۔ اس دوران متحرک رہنا اور اپنی طاقت برقرار رکھنا مدد دیتا ہے، جبکہ لمبے عرصے تک آرام آپ کے خلاف جا سکتا ہے، کیونکہ اس سے آپ کی ہڈیاں مزید کمزور ہوتی ہیں اور کرنے اور نئی چوٹوں کا امکان بڑھ جاتا ہے۔

اگر درد پر اچھی طرح قابو رکھا جائے تو آپ توقع کر سکتے ہیں کہ فریکچر ٹھیک ہونے کے ساتھ ساتھ اپنی معمول کی سرگرمیوں پر واپس آجائیں گے۔ اگر آپ کا درد شدید ہو اور درد کش دوا سے کم نہ ہو تو ہڈی کو مستحکم کرنے کا طریقہ اس درد سے آرام دے سکتا ہے، اور صرف دوا کے مقابلے میں اس کا فائدہ پہلے سال تک قائم رہ سکتا ہے۔ ان طریقوں کا مقصد چلے ہوئے مہرے کو سہارا دینا بھی ہے تاکہ اس سطح پر ریڑھ کی ہڈی آگے کو جھکتی نہ رہے۔

کچھ حدود ایسی ہیں جن کے بارے میں آپ کو صاف صاف جاننا چاہیے۔ چونکہ آپ کی ہڈیاں پتلی ہیں، اس لیے بعد میں کسی اور مہرے میں نیا فریکچر ممکن ہے، اور یہ خطرہ زیادہ ہوتا ہے اگر آپ کی عمر زیادہ ہو، اگر پہلے آپ کی ہڈیاں ٹوٹ چکی ہوں، یا اگر آپ کی ہڈیوں کی کثافت (bone density) کم ہو۔ جب فریکچر کے علاج کے ساتھ ساتھ دواؤں سے خود ہڈیوں کی کمزوری کا بھی علاج کیا جائے تو یہ خطرہ کم ہوتا ہے۔ کچھ لوگ یہ بھی دیکھتے ہیں کہ دیا ہوا مہرہ وقت کے ساتھ آہستہ آہستہ مزید اونچائی کھو دیتا ہے، جو پتلی ہڈی کے رویے کا حصہ ہے، نہ کہ اس بات کی علامت کہ علاج ناکام ہو گیا ہے۔

اگر فریکچر کو ویسے ہی چھوڑ دیا جائے اور آگے کا جھکاؤ بڑھتا جائے، خاص طور پر ایک سے زیادہ فریکچر کی صورت میں، تو شکل کی تبدیلی اس پر اثر ڈال سکتی ہے کہ آپ کی ریڑھ کی ہڈی بوجھ کیسے اٹھاتی ہے، اور مسائل پیدا کرتی رہ سکتی ہے۔ اپنی ہڈیوں کی صحت کا خیال رکھنا، متحرک رہنا، اور ہڈیوں کی کمزوری کا علاج پورا کرنا آپ کو اچھی طرح ٹھیک ہونے اور اپنے پیروں پر قائم رہنے کا بہترین موقع دیتا ہے۔

ڈاکٹر کو کب دکھائیں

اگر آپ کی عمر 60 سال سے زیادہ ہے اور آپ کو اچانک کمر میں درد ہو، چاہے ایک معمولی لڑکھڑاہٹ یا سادہ سا جھکنے کے بعد ہی کیوں نہ ہو، تو جلد اپنے فیملی ڈاکٹر (GP) کو دکھائیں۔ یہ فریکچر سادہ ایکس رے پر آسانی سے نظر سے رہ جاتے ہیں، اس لیے پوچھیں کہ کیا مزید اسکین کی ضرورت ہے۔ اگر آپ کی ٹانگوں میں نئی کمزوری، سُن پن یا جھنجھناہٹ پیدا ہو، یا پیشاب یا پاخانے پر قابو رکھنے میں دشواری ہو تو ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں۔ ماہر ڈاکٹر سے معائنہ کروائیں اگر کئی ہفتوں کے بعد بھی درد کش دوا کے باوجود آپ کا درد شدید رہے، اگر آپ کو پہلے بھی ایسا فریکچر ہو چکا ہو اور درد واپس آجائے یا کسی اور سطح پر منتقل ہو جائے، یا اگر آپ کی ہڈیوں کے پتلا ہونے کا پہلے سے علم ہو اور کمر میں کوئی بھی نیا درد ہو۔