FIBROMYALGI

جوڑوں اور پٹھوں میں درد

لیکن مرض بے تشخیص

شاید آپ کو فیبرومیالگی / Fibromyalgi کی شِکایت ہے

ایک معلوماتی کتابچہ

از

Norges Fibromyalgi Forbund

گنٹھیا کا مرض؟

Fibromyalgi کوئی جان لیوا مرض نہیں ہے۔ ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن (WHO) نے Fibromyalgi کو گنٹھیا کے امراض میں شامل کیا ہے اور اس کی "نرم حصوں کے گنٹھیا" میں درجہ بندی کی ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ سب سے پہلے بدن کے نرم حصے یعنی پٹھے، پٹھوں کے باہم پیوستہ کرنے والے ریشے، نسیں اور نسوں کی پکڑ۔ اس کی زد میں آتے ہیں۔

Fibromyalgi اچانک یا بتدریج حملہ آور ہوسکتی ہے۔ درد سارے جسم میں ہوسکتے ہیں لیکن عموماً اس کی زد گردن، کندھے، کمر اور سر پر پڑتی ہے۔ علاوہ ازیں یہ بیماری انفرادی ہوتی ہے یعنی اگر چہ اس کی علامات کافی ہیں پھر بھی ایسی تکالیف بھی ہیں جو Fibromyalgi کے سب مریضوں کو نہیں ہوتیں۔

عام طور پر اس سے پریشانی اور مایوسی لاحق ہوسکتی ہے۔ لیکن یہ سمجھ لینا ضروری ہے کہ یہ چیزیں Fibromyalgi کی وجہ نہیں ہیں بلکہ اس کی وجہ سے ہیں۔

2006 میں WHO نے Fibromyalgi کی درجہ بندی کرتے ہوئے اس کا تشخیص نمبر ICD-10 اور اس کا بیماری نمبر M79,7 (ہسپتالوں میں استعمال ہوتا ہے) رکھا۔ عام ڈاکٹر ICPC کی اصطلاح استعمال کرتے ہیں جہاں Fibromyalgi کا گروپ ہے: L 18، وسیع پیمانے پر پٹھوں کے درد / Fibromyalgi۔

علامات بہت ہیں

کیا آپ بالعموم بہت کام کی استعداد رکھنے والے فرد تھے پھر آپ کو محسوس ہوا کہ اب آپ سے زیادہ کام نہیں ہوتا اور جسم میں جگہ جگہ درد ہے؟ پھر ہوسکتا ہے کہ آپ کو جانے بغیر Fibromyalgi کی شکایت ہو۔

یہاں کچھ عام علامات درج کی جارہی ہیں:

☆درد۔ گہرا، شدید، دُکھتا ہوا، چُبھتا ہوا اور یا جلن والا

☆اکڑاؤ۔ اکثر صُبح کے وقت بدترین

☆ہوا سے اثر پذیری۔ موسم کی تبدیلی سے حالت بگڑنا

☆اندر سے ٹھٹھرنے کی کیفیت

☆سردرد

☆سُن ہو جانا۔ خاص کر ہاتھوں اور پیروں کا

☆سوجن کا احساس۔ خاص کر ہاتھوں اور پیروں کی

☆بصارت میں خرابی

☆یوں محسوس کرنا جیسے گلے میں کچھ پھنسا ہو۔ گلوگیری کی کیفیت

☆نامانوس جسمانی سرگرمی سے حالت بگڑنا

☆جسمانی اور نفسیاتی دباؤ سے حالت بگڑنا

☆تھکاوٹ، ضُعف، حساسیت

☆بےخوابی، نیند اُکھڑ جانا

☆پژمردگی

☆یادداشت کی خرابی، یکسوئی نہ ہونا

☆الفاظ نہ ملنا

☆کانوں میں شاں شاں ☆پریشانی ☆مونہہ کا سوکھ جانا ☆چکر آنا ☆متلی ☆مُضطرب بڑی آنت ☆پیشاب بار بار آنا

سمجھنا مُشکل ہے

Fibromyalgi عام لیبارٹری کے ٹیسٹوں مثلاً خون کے نمونے یا ایکس۔رے سے ثابت نہیں کی جاسکتی۔ لہٰذا اس کی تشخیص مُشکل ہو جاتی ہے۔

اس بیماری کے مُتعلق بہت کم معلومات دستیاب ہیں۔

Norges Fibromyalgi Forbund (NFF) کی کوشش ہے کہ حکومت وجوہات اور علاج مُعالجے پر تحقیق کے لئے رقوم مہیا کرے۔

کئی ڈاکٹر مُتشکک ہیں

ناروے میں Fibromyalgi کے بارے میں معلومات بہت کم ہیں اور ڈاکٹر مریض سے مِل کر اکثر خود کو معذور پاتے ہیں۔ Fibromyalgi کے مریض دیکھنے میں تندرُست نظر آتے ہیں اور اُن میں مرض کی ظاہری علامات بھی نہیں ہوتیں۔ Fibromyalgi کی کئی علامات کو دوسری بیماریوں کی علامات سمجھا جاسکتا ہے جس کی وجہ سے تشخیص میں بآسانی غلطی ہوسکتی ہے۔ کئی ڈاکٹروں کی مثال دی جاسکتی ہے جو کہتے ہیں کہ Fibromyalgi محض اعصابی تناؤ ہے اور مریض کو سکون آور دوائیوں کا نُسخہ دے کر یا ماہر نفسیات سے رُجوع کی پرچی دے کر فارغ کردیتے ہیں۔

اگرچہ Fibromyalgi خود میں کوئی نفسیاتی بیماری نہیں ہے پھر بھی ضروری ہے کہ مریض کی دوسرے علاج کے علاوہ پریشانی اور پژمُردگی کے لئے بھی مدد کی جائے۔

Fibromyalgi نفسیاتی بیماری نہیں ہے

تحقیق کے بیشتر نتائج اس بات کو تقویت دیتے ہیں کہ Fibromyalgi کی بیماری نفسیاتی کی بجائے جسمانی پہلو رکھتی ہے۔ اگر آپ کو شبہ ہو کہ شاید آپ کو Fibromyalgi کی شکایت ہے اور آپ کو محسوس ہو کہ آپ کے ڈاکٹر سے آپ کو وہ مدد نہیں مل رہی جس کی آپ کو ضرورت ہے تو ہم سے NFF میں رابطہ کیجئے۔ ہم آپ کی ہر ممکنہ مدد کریں گے۔

تشخیص یوں کی جاتی ہے

چونکہ ابھی تک کوئی لیبارٹری ٹیسٹ ایسے نہیں نکلے جو Fibromyalgi ثابت کر سکیں، لہٰذا دیگر بیماریوں، پُرانے دردوں اور دُکھنے والے حصوں کو نظر انداز کرتے ہوئے، تشخیص بیماری کے پس منظر کی مجموعی جانچ سے کی جائے گی۔ یہ دُکھتے ہوئے حصے جنہیں "Tender points" کہا جاتا ہے پورے جسم پر پھیلے ہوئے ہوتے ہیں۔ اٹھارہ جگہیں اہم ترین سمجھی جاتی ہیں اور ان کو دبانے سے تین ماہ کے عرصے میں کم از کم گیارہ جگہوں پر کافی درد ہونا چاہیئے۔ یہ درد کرنے والی جگہیں کمر سے اوپر اور نیچے دائیں اور بائیں اطرف میں پھیلی ہوئی ہوتی ہیں۔ مردوں اور عورتوں میں ان اٹھارہ جگہوں میں کمی بیشی ہو سکتی ہے چنانچہ فہرست علامات اور جگہیں دونوں کو دیکھنا چاہیئے۔

درد کرنے والی جگہوں کو خود مت دبائیں۔ اپنے ڈاکٹر یا کسی گنٹھیا کے ماہر معالج کو تشخیص کرنے دیں۔ خود تشخیصی سے حتمی ثبوت حاصل نہیں ہوتے!

تشخیص ہو جانے کے بعد یہ بات ضروری ہے کہ بعد میں پیدا ہونے والی علامات اور درد Fibromyalgi کے کھاتے میں نہ ڈال دیئے جائیں۔ مریض خود اور اکثر ڈاکٹر بھی آسانی سے ایسی تکالیف کو اس بیماری کے کھاتے میں ڈال سکتے ہیں۔ خیال رکھیں اور یہ بات مدنظر رکھتے ہوئے کہ آپ کو اس کے علاوہ دیگر شکایات بھی ہو سکتی ہیں، مکمل معائنے کی درخواست کریں۔

کون بیمار ہو سکتا ہے

مختلف ممالک سے حاصل ہونے والے اعداد و شمار سے پتہ چلتا ہے کہ بالغ آبادی کے 0.9% سے 5.9% حصے کو Fibromyalgi کی تکلیف ہے۔

بالغ خواتین میں اس کی شکایت زیادہ پائی جاتی ہے۔ اگرچہ Fibromyalgi کے مریضوں میں خواتین کی تعداد زیادہ ہے لیکن اب مردوں، بچوں / جوانوں میں بھی اس کی تشخیص بڑھتی جا رہی ہے۔

Fibromyalgi کے ساتھ زندگی گُزارنے میں آپ کو یوں مدد مِل سکتی ہے

کئی ممالک میں اس کی وجوہات اور علاج کے اِمکانات پر تحقیق ہو رہی ہے لیکن فی الحال Fibromyalgi کے مریضوں کے علاج کی کوئی تسلی بخش پیش کش دستیاب نہیں ہے۔ پھر بھی حالت بہتر کرنے کے لئے بہت کچھ کیا جا سکتا ہے، جیسے طرز زندگی اور عادات میں تبدیلی۔

ہم NFF میں آپ کو مشورے اور اشارے دے کر کہ آپ کو کیا کرنا چاہیے، آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔

نئی تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ Fibromyalgi کے مریضوں کا بہترین علاج ۔ کئی طریقوں کے اِمتزاج سے۔ لمبے عرصے پر مُحیط انفرادی علاج ہے۔

وہ طریقے جن کا اثر اچھا ہوا ہے

- ☆ نیند کی خرابی کا علاج
- ☆ صرف مُختاط فزیوتھیراپی یا دیگر علاج کے ساتھ ملا کر، جو پٹھوں میں دورانِ خون بڑھائے
- ☆ جِسمانی سرگرمی ۔ درد کی حد کا خیال رکھتے ہوئے
- ☆ نفسی۔حرکی علاج (ذہنی عمل کی پیدا کی ہوئی حرکت سے مُتعلق)
- ☆ روزانہ آرام سے پٹھوں کو کھینچنا اور پھیلانا
- ☆ موسیقی کی مدد سے ورزش اور سکون
- ☆ درد برداشت کرنے کا کورس
- ☆ گرم پانی کے حوض میں ورزش
- ☆ حرارت سے علاج (Heat treatment)

مُحقق وجہ اور علاج کے طریقے ڈھونڈنے کے لئے سرگرمِ کار ہیں

مُحققین کا یہ خیال نہیں ہے کہ Fibromyalgi کی وجہ کوئی سادہ سی ہے۔ چونکہ مریضوں کا گروپ بڑا ملا جلا ہے اس لئے وجوہات کئی قسم کی ہو سکتی ہیں۔ کئی مریضوں میں یہ بات مُشترک ہے کہ بیمار ہونے سے پہلے اُن پر کسی دوسری بیماری، جسمانی یا نفسیاتی، کی صورت میں بہت زیادہ دباؤ کا زمانہ رہا ہے۔

مُحققین کا خیال ہے کہ بیماری کی وجہ غالباً جینیاتی (موروثی) ہے اور موروثی خطرہ اور زیادہ دباؤ بیماری کا باعث بن سکتے ہیں۔

مُحققین نے یہ ثابت کیا ہے کہ Fibromyalgi کے مریض حرام مغز کے مائعات میں کیمیائی تبدیلیوں کی وجہ سے زیادہ درد برداشت نہیں کر سکتے ۔
Fibromyalgi کے مریضوں کے حرام مغز میں شدید احساس درد پیدا کرنے والے ۔ P مادے ۔ کی بہت زیادہ مِقدار ہوتی ہے۔

گہری نیند (ایلفا۔ڈیلٹا نیند) کے مرحلے میں خلل سے Fibromyalgi کے مریضوں میں یا تو افزائش کا ہارمون ہوتا ہی نہیں یا کم ہوتا ہے جو کہ اس مرحلے میں پیدا ہوتا ہے۔ افزائش کا یہ ہارمون جسمانی خُلیات کی تجدید اور قوت مدافعت کے لئے ضروری ہے۔

تحقیق سے یہ بات بھی ثابت ہے کہ Fibromyalgi کے مریضوں کے اعصابی نظام میں جسم کا اہم ترین عصبی مُرسل ۔ (Neurotransmitter) ۔ Serotonin نہیں ہوتا۔

Serotonin اور Substance P میں انحراف مرکزی اعصابی نظام میں حساسیت پیدا کر دیتا ہے۔ یہ کوئی ایسی چیز نہیں ہے جس کا آپ بطورِ مریض کچھ کر سکیں۔

ادویات سے علاج پر بہت تحقیق ہو رہی ہے بالخصوص Serotonin کی سطح کو بہتر کرنے یا بڑھانے کے لئے۔ مانعِ افسردگی ادویات کا Serotonin problem پر مُثبت اثر نظر آتا ہے چنانچہ زیادہ تر اُنہیں ہی استعمال کیا جاتا رہا ہے۔

آپ کو شاید اپنے حالات بدلنے چاہئیں

Fibromyalgi ایک ایسی بیماری ہے جس پر خارجی حالات مثلاً موسم کی تبدیلی، جسمانی یا نفسیاتی دباؤ اثر انداز ہوتے ہیں۔ پٹھوں کا درد اور اکثر اوٗ بیماری اور ملازمت کے امتزاج کو مزید مُشکل بنا سکتے ہیں۔ روزمرہ کو آسان بنانے کے لیے آدمی کو اپنے سامنے کُچھ مقصد رکھنے چاہئیں۔ یہ مقصد چھوٹے چھوٹے اور قابل حصول ہونے چاہئیں اور ان کو رفتہ رفتہ بڑھایا جا سکتا ہے۔ یہ ضروری ہے کہ آدمی اپنے جسم کے اشاروں کو سُننا سیکھے، کام تھوڑا تھوڑا کر کے کرے اور ایک دن کا کام کئی دنوں پر تقسیم کر لے۔

کئی افراد کے لئے دفتر کی ایک میز پر بے حرکت بیٹھے رہنا یا دن بھر کھڑے رہ کر ایک ہی طرح کا کام کرتے رہنا ایک ڈراؤنے خواب جیسا ہوتا ہے۔ چونکہ بیماری بظاہر نظر نہیں آتی اس لئے غیر مُتعلق لوگوں کے کئے اس کو سمجھنا مُشکل ہوتا ہے جس سے جسمانی دباؤ کے علاوہ نفسیاتی دباؤ بھی بڑھ سکتا ہے۔

کام یا اوقات کار کی تنظیمِ نو روزمرہ میں آسانی پیدا کرنے کے لئے ایک حل ہو سکتا ہے۔ کئی مریض دریں اثناء چھوٹے یا لمبے عرصے کے لئے بیماری کی رُخصت پر چلے جاتے ہیں اور جو زیادہ بیمار ہوں وہ اکثر کام کر ہی نہیں سکتے۔

یاد رکھئے کہ قانون کے مُطابق آجر کی ذمہ داری ہے کہ وہ ہر فرد کی پیشے اور جسمانی استطاعت کے مطابق کام میں آسانی پیدا کرے۔ بحالی اور کسی دوسرے کام کے لئے دوبارہ ٹریننگ کے مواقع بھی موجود ہیں۔

آپ کون سے وظائف کے حقدار ہیں؟

Fibromyalgi خود بخود ہی بیماری کی تنخواہ، بحالی یا معذوری کی پنشن کا حق نہیں دیتی۔ بالکل دیگر بیماریوں کی طرح آپ کی معذوری کا درجہ ہی اس کا فیصلہ کرتا ہے کہ NAV سے کون کون سی امداد کا آپ کو حق حاصل ہے۔

NFF اپنے ارکان کے حقوق کی پاسداری کے لئے کام کرتے ہیں۔

Norges Fibromyalgi Forbund

آپ کی مدد کرتے ہیں

NFF مریضوں کی ایک تنظیم ہے اُن سب کے لئے جنہیں fibromyalgi کی شکایت ہے .

لواحقین کو بھی مدد مل سکتی ہے۔

تنظیم سیاسی طور پر غیر وابستہ ہے لیکن سیاسی اور پبلک حکام سے براہ راست رابطے میں ہے تا کہ بیماری کی پہچان ہو سکے اور مریضوں کے حقوق کا تحفظ ہو سکے۔

ہمارا کام یہ ہے:

☆ ہم کوشش کررہے ہیں کہ اس بیماری کو دیگر پُرانی بیماریوں کی طرح تسلیم کیا جائے

☆ وجوہات اور معالجے کی پیشکش پر ہونے والی سنجیدہ تحقیق کی امداد

☆ ارکان اور دوسروں کو حقوق، قوانین، تحقیق کے نئے نتائج، علاج کا پروگرام وغیرہ پر معلومات بہم پہنچانا

☆ مریضوں کی دیگر تنظیموں اور اداروں سے تعاون

☆ کاؤنٹی کی سطح پر اور مقامی شاخوں کو مدد اور مشورے

☆ ارکان کے رسالے "Fibromyalgi" کی اشاعت جو کہ تمام ارکان کو مُفت بھیجا جاتا ہے

☆ کاؤنٹی کی ہر شاخ میں ہم رُتبہ (Likemann) کارکُن موجود ہیں اور ان سے گفتگو اور مشورے کے لئے رابطہ کیا جاسکتا ہے۔ ہم رُتبہ کارکُن پر صیغہء راز کی پابندی ہے

رُکن بنئے

خواہ آپ کو خود fibromyalgi ہو یا آپ کی فیملی میں یہ بیماری ہو، آپ کو Norges Fibromyalgi Forbund کا رُکن ضرور بننا چاہیئے۔

یوں آپ ناروے میں fibromyalgi کے مریضوں کے لئے ہمارے کام میں ہماری مدد کریں گے اور ساتھ ہی آپ کو بھی موقع ملے گا کہ آپ خود مُطلع رہیں کہ تحقیق اور مُعالجے کے امکانات میں کیا پیش رفت ہو رہی ہے۔

Norges Fibromyalgi Forbund

Tollbugata 4, 3044 Drammen
Telefon: 32 80 90 90 – Faks: 32 80 90 95
adm@fibromyalgi.no
www.fibromyalgi.no