

FIBROMYALGI

جوڑوں اور پٹھوں میں درد
لیکن مرض بے تشخیص



شاید آپ کو فیبرومیالگی / Fibromyalgi کی شکایت 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 پٹھوں کے ہم پیوستہ کرنے والے ریشے نہیں اور نرسوں کی پکڑا۔ اس کی زد میں آتے ہیں۔

Fibromyalgi اچانک یا بتدریج حملہ آور ہو سکتی ہے۔ درد سارے جسم میں ہو سکتے ہیں لیکن عموماً اس کی زد گردن، کندھے، کمر اور سر پر پڑتی ہے۔

علاوہ ازیں یہ بیماری انفرادی ہوتی ہے یعنی اگرچہ اس کی علامات کافی ہیں پھر بھی ایسی نکالینے بھی ہیں جو Fibromyalgi کے سبب مریضوں

کو نہیں ہوتیں۔

عام طور پر اس سے پریشانی اور مایوسی لاحق ہو سکتی 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 تشخیصی نمبر ICD-10 اور اس کا بیماری نمبر M79.7 (ہچنٹالوں

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 کبھی آپ کو کھوس ہوا کد اب آپ سے زیادہ کام نہیں ہوتا اور جسم میں جگہ جگہ درد ہے؟ پھر ہو سکتا ہے کہ آپ کو جانے بغیر Fibromyalgi کی شکایت ہو۔

یہاں کچھ عام علامات درج کی جا رہی ہیں:

☆ درد۔ گہرا، شدید، دکھنا ہوا، جھٹھکا ہوا اور ریا جلن والا

☆ اکثر آؤ۔ اکثر صبح کے وقت بدترین

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

☆ اندر سے ٹھنڈے کی کیفیت

☆ سردی

☆ سُن ہو جانا۔ خاص کر ہاتھوں اور پیروں کا

☆ سوچنے کا احساس۔ خاص کر ہاتھوں اور پیروں کی

☆ بصارت میں خرابی

☆ یوں محسوس کرنا جیسے گلے میں کچھ پھنسا ہوا۔ گلو گیری کی کیفیت

☆ نانا نوس جسمانی سرگرمی سے حالت بگڑنا

☆ جسمانی اور نفسیاتی دباؤ سے حالت بگڑنا

☆ تھکاوٹ، ضعف، حساسیت

☆ بے خوابی، نیند اُکھڑ جانا

☆ پشردگی

☆ یادداشت کی خرابی، یکسوئی نہ ہونا

☆ الفاظ نہ ملنا

☆ کانوں میں شاشاں ☆ پریشانی ☆ موٹہ کاسو کھ جانا ☆ چکر آنا ☆ منگی ☆ منقسط بڑی آنت ☆ پیشاب بار بار آنا

سمجھنا مشکل ہے

Fibromyalgi عام لہبار بیڑی کے بیٹوں مثلاً خون کے نمونے یا ایکس۔ رے سے ثابت نہیں کی جاسکتی۔ لہذا اس کی تشخیص مشکل ہو جاتی ہے۔

اس بیماری کے متعلق بہت کم معلومات دستیاب ہیں۔

Norges Fibromyalgi Forbund (NFF) کی کوشش ہے کہ حکومت و جوہات اور علاج معالجے پر تحقیق کے لئے رقم مہیا کرے۔

کئی ڈاکٹر متشکک ہیں

ناروے میں Fibromyalgi کے بارے میں معلومات بہت کم ہیں اور ڈاکٹر مریض سے مل کر اکثر خود کو معذور پاتے ہیں۔ Fibromyalgi کے مریض دیکھنے میں متدرست نظر آتے ہیں اور ان میں مرض کی ظاہری علامات بھی نہیں ہوتیں۔ Fibromyalgi کی کئی علامات کو دوسری بیماریوں کی علامت سمجھا جاسکتا ہے جس کی وجہ سے تشخیص میں باسانی غلطی ہو سکتی ہے۔ کئی ڈاکٹروں کی مثال دی جاسکتی ہے جو کہتے ہیں کہ Fibromyalgi محض اعصابی تناؤ ہے اور مریض کو سکون آور دوائیوں کا نسخہ دے کر یا ماہر نفسیات سے رُجوع کی پوچھی دے کر فارغ کر دیتے ہیں۔

اگرچہ Fibromyalgi خود میں کوئی نفسیاتی بیماری نہیں ہے پھر بھی ضروری ہے کہ مریض کی دوسرے علاج کے علاوہ پریشانی اور پڑھنے لگانے 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 لیباریٹری ٹیسٹ ایسے نہیں نکلے جو Fibromyalgi ثابت کر سکیں، لہذا دیگر بیماریوں، پُرانے دردوں اور دکھنے والے حصوں کو نظر انداز کرتے ہوئے، تشخیص بیماری کے پس منظر کی مجموعی جانچ سے کی جائے گی۔ یہ دیکھتے ہوئے جسمے جنہیں "Tender points" کہا جاتا ہے پورے جسم پر پھیلے ہوئے ہوتے ہیں۔ ان اشارہ جگہوں میں زہین سمجھی جاتی ہیں اور ان کو دبانے سے تین ماہ کے عرصے میں کم از کم گیارہ جگہوں پر کافی درد ہونا چاہئے۔ یہ درد کرنے والی جگہیں کمر سے اوپر اور پیچھے دائیں اور بائیں اطراف میں پھیلی ہوئی ہوتی ہیں۔ مردوں اور عورتوں میں ان اشارہ جگہوں میں کی بیشی ہو سکتی ہے چنانچہ فہرست علامات اور جگہوں دونوں کو دیکھنا چاہئے۔

درد کرنے والی جگہوں کو خود مت دبائیں۔ اپنے ڈاکٹر یا کسی کنٹریا 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 ڈاکٹر بھی آسانی سے ایسی کنٹریا کو اس بیماری کے کھاتے میں ڈال سکتے ہیں۔ خیال رکھیں اور یہ بات منظر رکھتے ہوئے کہ آپ کو اس کے علاوہ دیگر شکایات بھی ہو سکتی ہیں، مکمل معائنے کی درخواست کریں۔

کون بیمار ہو سکتا ہے

تخلف ممالک سے حاصل ہونے والے اعداد و شمار سے پتہ چلتا ہے کہ بالغ آبادی کے 0.9% سے 5.9% کو Fibromyalgi کی تکلیف ہے۔ بالغ خواتین میں اس کی شکاریت 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 گزارنے میں آپ کو یوں مدد مل سکتی ہے

کئی ممالک میں اس کی وجوہات اور علاج کے امکانات 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 جاسکتا ہے، جیسے طرز زندگی اور عادات میں تبدیلی۔

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

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

وہ طریقے جن کا اثر اچھا ہوا ہے

- ☆ نیند کی خرابی کا علاج
- ☆ صرف مختلط فز پتھریلی یا دیگر علاج کے ساتھ ملا کر، جو پٹھوں میں دوران خون بڑھائے
- ☆ جسمانی سرگرمی - درد کی حد کا خیال رکھتے ہوئے
- ☆ نفسی - حرکی علاج (ذہنی عمل کی پیدا کی ہوئی حرکت سے متعلق)
- ☆ 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)

محقق وجہ اور علاج کے طریقے ڈھونڈنے کے لئے سرگرم کار ہیں

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

مُختفین 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 مائع میں کییمیائی 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 مقدار ہوتی ہے۔

گہری نیند (لیٹاؤ 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 عملیات 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 اُخلاف مرکزی اعصابی نظام میں حساسیت پیدا کر دیتا ہے۔ یہ کوئی ایسی چیز نہیں ہے جس کا آپ بطور 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 مثبت اثر نظر آتا ہے چنانچہ زیادہ تر انہیں 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 اکثر اندازہ ہوتے ہیں۔ پٹھوں کا درد اور آکر اڈ بیماری اور ملازمت کے اختراع کو مزید مشکل بنا سکتے ہیں۔ روزمرہ کو آسان بنانے کے لیے آدی کو اپنے سامنے کچھ 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 آدی اپنے جسم کے اشاروں کو سنا سکیے، 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 کرنے رہنا ایک ڈراؤنے خواب جیسا ہوتا ہے۔ چونکہ بیماری بظاہر نظر نہیں آتی اس لئے غیر متعلق لوگوں کے کہنے اس کو سمجھنا مشکل ہوتا ہے جس سے جسمانی دباؤ کے علاوہ نفسیاتی دباؤ بھی بڑھ سکتا ہے۔

کام یا اوقات کار کی تنظیم نورو زمرہ میں آسانی پیدا کرنے کے لئے ایک حل ہو سکتا ہے۔ کئی مریض دریں اثناء چھوٹے یا لمبے عرصے کے لئے بیماری کی زخمت پر چلے جاتے ہیں اور جو زیادہ بیماریوں وہ اکثر کام کر ہی نہیں سکتے۔

یاد رکھئے کہ قانون کے مطابق آجر کی ذمہ داری ہے کہ وہ ہر فرد کی پیشہ 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 نشوونما، بحالی یا معذوری کی پیشین گوئی نہیں دیتی۔ بائبل 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 ان 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 تاکہ بیماری کی پہچان ہو سکے اور مریضوں کے حقوق کا تحفظ ہو سکے۔

ہمارا کام یہ ہے:

- ☆ ہم کوشش کر رہے ہیں کہ اس بیماری کو دیگر ہرانی 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 منصف بھیجا جاتا ہے
- ☆ کاؤنٹی کی ہر شاخ میں ہم ٹیم (Likemann) کارکن موجود ہیں اور ان سے گفتگو اور مشورے کے لئے رابطہ کیا جاسکتا ہے۔ ہم ٹیم کارکن 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 چاہئے۔

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 مطلع رہیں کہ تحقیق اور معالجے 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