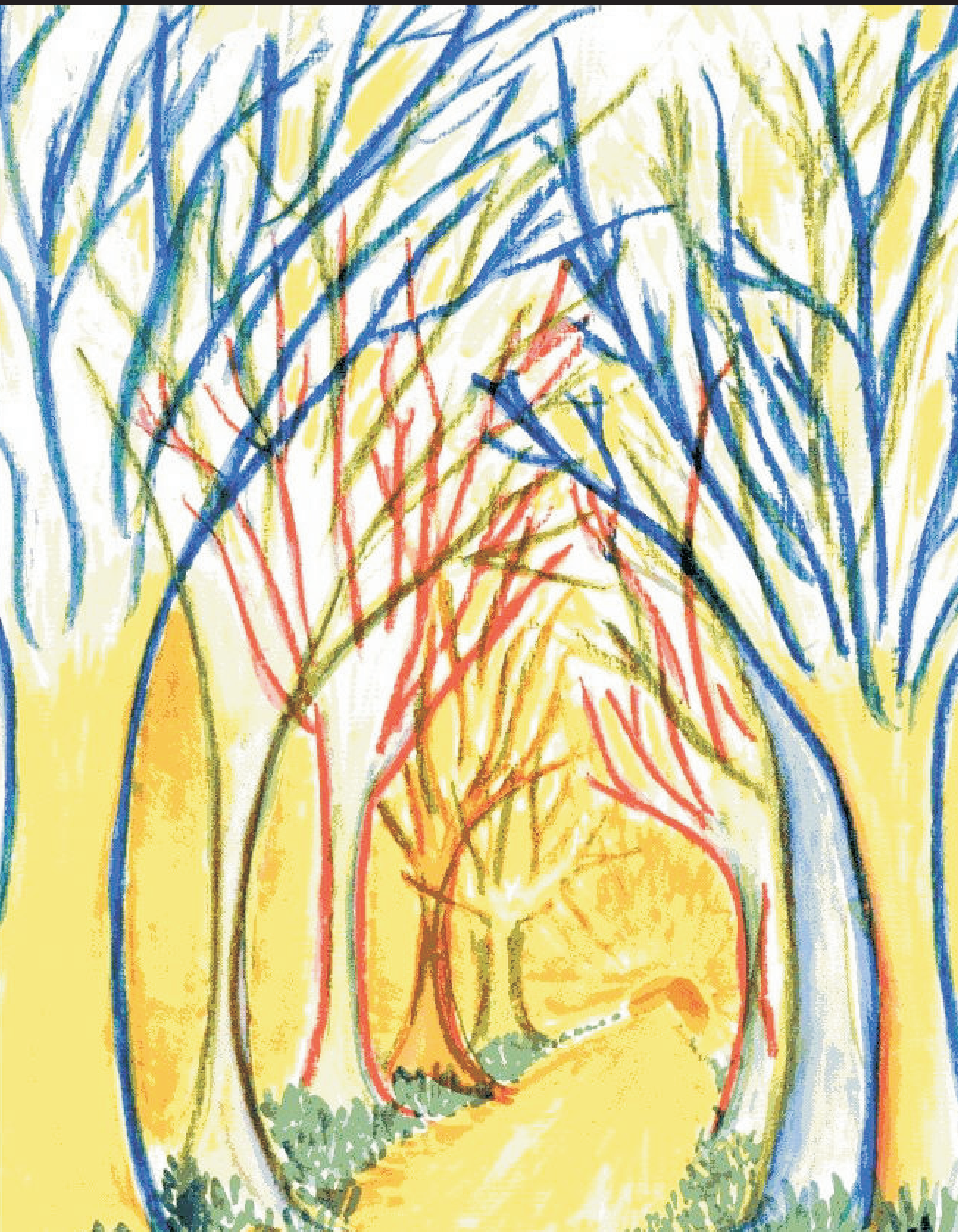
فائبرومیالجیا

معلوماتی کتابچہ



فائبرومیالجیا کیا ہے؟

فائبرومیالجیا کی علامات کیا ہیں؟

فائبرومیالجیا کا علاج کیا ہے؟

اس کتابچے کے بارے میں

* فائبر ومیالجیا کیا ہے؟
* فائبر ومیالجیا کی علامات کیا ہیں؟
* کیا فائبر ومیالجیا پرانی درد یا وائرس کے بعد تھکاوٹ کی طرح ہے ؟
* فائبر ومیالجیا کی وجوہات کیا ہیں؟
* فائبر ومیالجیا کا علاج کیا ہے؟
* میں اپنے مرض کا خود کس طرح علاج کر سکتا/ سکتی ہوں؟
* ورزش؟
* علاج کے دوسرے طریقے
* لغت
* مزید معلومات
* کچھ اہم پتے

اس کتابچے کے بارے میں

یہ کتاب فائبر ومیالجیا کے مریضاوران کے عزیز واقارب کے لیےلکھی گئی ہے۔اس میں بتایا گیا ہے کہ فائبر ومیالجیا کی بیماری لوگوں پر کس طرح اثر کرتی ہے۔نیز ڈاکٹراس کی تشخیص کس طرح کرتے ہیں۔ہم پھر یہ بیان کرتے ہیں کہ علامات کی شدت کوکس طرح کم کیا جاسکتا ہے۔اوراس بیماری کے ساتھ آسانی سے رہنے کی کیا تدابیر بتائی گئی ہیں۔کتاب کے آخر میں(ARC) سے رابطہ قائم کرنے کے بارے میں کہا گیا ہےاوران اداروں اور کتابوں کے نام دیئے گئے ہیں جن سے مزید معلومات حاصل کی جاسکتی ہیں۔کتاب کے آخر میں لغت دی گئی ہےجس میں ان الفاظ کی تشریح کی گئی ہےجن کی کتاب میں نشاندہی(ITALICS) کی گئی ہے۔

فائبر ومیالجیا کیا ہے؟

فائبر ومیالجیااس درد کا نام ہے۔جوکہ جوڑوں کونہیں پٹھوں کواثر کرتی ہے۔اس کی علامات مہینے یا سالوں تک رہتی ہیں۔اس بیماری کی بظاہر کوئی نشانی نہیں ہوتی۔اورفائبر ومیالجیا کے مریض بیماری کے باوجود دیکھنے میں ٹھیک لگتے ہیں ہوسکتا ہے باقی لوگوں کوآپ کی تھکاوٹ اوردرد کا احساس نہ ہواوراس سے آپ کومزید پریشانی ہو۔فائبر ومیالجیا عام بیماری ہےاوربعض اوقات اس شدت سے پیش آتی ہے کہ آپ کا کام، ذاتی اورسماجی معاملات اثرانداز ہوسکتے ہیں۔فائبر میالجیا میں جسم کے پٹھوں اور گوشت میں درد محسوس ہوتا ہے۔یا پھر یوں محسوس ہوسکتا ہے جیسے درد پورے جسم میں ہے۔

عام طور پرجسم کے مختلف حصوں میں مخصوص جگہ دُکھتی ہے۔یہ علامت ڈاکٹرکواس بیماری کی تشخیص کرنے میں آسانی مہیا کرتی ہے۔اگران مخصوص جگہوں پرزورڈالا جائے تو اکثرلوگ درد محسوس کرتے ہیں لیکن فائبر میالجیا میں درد کی شدت میں کمی یازیادتی ہوسکتی ہے۔اوربعض اوقات یہ مخصوص جگہ بہت شدید درد بھی کرسکتی ہے۔بعض اوقات اسی طرح کی درد اگرکہنی میں ہوتو اسے(Tennis Elbow)ہی کہتے ہیں۔لیکن فائبر میالجیا میں بہت سی جگہوں پر درد ہوتا ہے بجائےمخصوص صرف ایک جگہ پر۔

ماضی میں اکثر فائبر ومیالجیا کو پٹھوں کا درد (Rheumatism) سمجھا جاتا تھایا پھرعمر رسیدہ ہونے کی وجہ سے جوڑوں کا درد سمجھا جاتا تھا کچھ عرصہ پہلےہمیں فائبر ومیالجیا کی ٹھیک معلومات حاصل ہوئی ہیں اورG.P اور(Rheumatalogists) اکثراس کوتشخیص کرتے ہیں۔

فائبر ومیالجیا کی علامات کیا ہیں؟

درد،تھکاوٹ اورنیند میں خلل فائبر ومیالجیا کی اہم علامات ہیں۔اکثرلوگوں میں فائبر ومیالجیا کی درد جوڑں کے اردگرد پٹھوں کی تھکاوٹ اوراکڑ پن کی شکل میں ظاہر ہوتی ہے۔یہ درد صبح سویرے زیادہ ہوتی ہے یا پھر دن کے گزرنے کے ساتھ شدت پکڑتی ہے یا پھر چلنے پھرنے سے زیادہ ہوتی ہے۔فائبر ومیالجیا کی درد جسم کے کسی ایک حصے کومبتلا کرسکتی ہے یا پھر جسم کے مختلف حصوں کوایک وقت میں متاثر کر سکتی ہے۔ان لوگوں میں کمزوری،تھکاوٹ اورطاقت کی کمی ظاہر ہوتی ہے۔دونوں صورتوں میں سیڑھیوں پر چڑھنا،گھریلو کام کاج میں، بازار سے سودا لینے میں یا پھرروزانہ کام پر جانے میں دکت پیش آتی ہے۔پھر کام کاج نہ کرنے سے معاملہ مزید بگڑسکتا ہے۔صبح اُٹھنا اور پھر

تھکاوٹ محسوس کرنا فائبیر ومیالجیا میں عام ہے۔
خون کی گردش کم ہونے سے بعض اوقات یہ علامات بھی ہوسکتی ہیں۔☆ ہاتھ پاؤں کا سن ہوجانا، سوجن ہوجانا یا سوئیاں چبنا محسوس کرنا
☆ سردرد، چڑچڑاپن اور ہلکا محسوس کرنا۔☆ بھولنے کی بیماری یا ہوش گم رہنا۔☆ ہر وقت چھوٹے پیشاب کی حاجت محسوس کرنا۔
☆(Irritable bowels) پیچس اور پیٹ میں درد۔
ظاہر ہے کہ یہ علامات دوسری بیماریوں سے بھی ہوسکتی ہیں آپ کے ڈاکٹر کو یہ فیصلہ کرنے میں مدد دے سکتی ہیں کہ مزید ٹیسٹ کی ضرورت ہے یا نہیں۔علامات کی شدت میں کافی فرق ہوسکتا ہے۔اس سے مرض کی تشخیص میں مشکل پیش آسکتی ہے۔ان علامات کی پہچان اور ان پر سنجیدگی سے غور کرنا فائبیر ومیالجیا کا ایک خاص پہلو ہے۔

کیا فائبیر ومیالجیا پوسٹ وائرل فاتیگ (Postviral Fatigue) کی طرح ہے؟

میالجک اینسپیپٹ ہالو مائیلائٹس (ME) کی علامات فائبیر ومیالجیا سے ملتی جلتی ہیں۔فرق یہ ہے کہ (ME) کے مریض کو اکثر اوقات اپنی علامات سے وائیرل(Viral) بیماری ہوسکتی ہے۔اور ان میں درد ہوتی ہے۔کچھ ڈاکٹر (ME) کی بجائے کرونک فاتیگ سنڈروم (Chronic fatigu syndrome) کا لفظ استعمال کرتے ہیں ان بیماریوں کے بارے میں مزید تحقیقات ضروری ہیں اس سے پہلے کہ ہم یہ جان سکیں کہ یہ ایک ہی چیز ہیں کہ نہیں۔

فائبیر ومیالجیا کس طرح ہوتا ہے؟

اب یہ صاف ظاہر ہوچکا ہے کہ بیماری آسانی سے دو حصوں یعنی جسمی یا دماغی میں تقسیم نہیں ہوسکتی اور اکثر اوقات ان دونوں کا ملاپ ہوتا ہے۔ فائبیر ومیالجیا ان بیماریوں میں سے ایک ہے جو جسم اور دماغ دونوں کو اثر کرتی ہے۔بعض اوقات ٰیس کو Functional خرابی کہتے ہیں۔
فائبیر ومیالجیا میں مخصوص جگہوں کا دکھنا اور نیند میں خلل ہونا ریسرچ سے عیاں ہے۔نیند کے دوران EEG سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ فائبیر ومیالجیا کے مریض گہری نیند کھو دیتے ہیں۔
بہت سی چیزیں نیند میں خلل ڈال سکتی ہیں جو عمر بھر فائبیر ومیالجیا کرسکتی ہیں۔ایک شخص میں ایک سے زیادہ وجوحات بھی ہوسکتی ہیں۔
گردن میں درد یا اکڑاہٹ بھی نیند خراب کرسکتی ہے۔درد یا اکڑاہٹ کسی چوٹ یا کوئی اور مرض جیسے جوڑوں کی بیماری (Arthrits) سے بھی ہوسکتی ہے۔جذبات کی شدت Depression یا Anxiety اور یہاں تک کہ گھریلو تعلقات یا بچپن کے تلخ تجربے بھی اہم ثابت ہوسکتے ہیں۔
ایک دفعہ فائبیر ومیالجیا ہوجائے تو ایک دائرہ کھینچ جاتا ہے جس میں درد اور اس سے نیند میں خلل جس سے درد اور شدید ہوجاتا ہے یہاں تک کہ یہ Depression کی شکل اختیار کرلیتا ہے چاہے وہ پہلے موجود نہ بھی ہو۔جب فائبیر ومیالجیا کسی اور بیماری جیسے جوڑوں کی بیماری یا Depression سے ہو تو اسے Secindary یعنی کسی اور بیماری کی وجہ سے ہونا کہتے ہیں اور اگر یہ صرف بذات خود ہو تو

اسے Primary کہتے ہیں۔

فائبر ومیالجیا کا علاج کس طرح ہوسکتا ہے؟

فائبر ومیالجیا کا راتوں رات کوئی علاج نہیں ہے۔لیکن اپنے ڈاکٹر اور گھر والوں کی مدد کے ساتھ یہ ممکن ہے کہ آپ اپنی علامات پر قابو پائیں تا کہ آپ اپنے روزمرہ کے کام کاج کو جاری رکھ سکیں۔ فائبر ومیالجیا خود ٹھیک ہوسکتا ہے لیکن اس میں ہفتے مہینے یا پھر سال بھی لگ سکتے ہیں۔آپ کا ڈاکٹر اس طرح آپ کی مدد کرسکتا ہے کہ وہ فائبر ومیالجیا کی تشخیص کرے اور آپ کو تسلی دے کہ اگر چہ اس بیماری میں درد ہوتا ہے۔لیکن اس سے مریض مستقل معذور نہیں ہوتا اور اس بیماری سے آپ کا جوڑوں کی درد میں مبتلا ہونا ضروری نہیں۔آپ کے گھر والے بھی آپکی ہمت افزائی کر کے آپ کی مدد کرسکتے ہیں۔آپکا ڈاکٹر درد کے لیے مختلف دوائیاں دے سکتا ہے۔ان میں درد کی گولیاں شامل ہیں۔ مثلاً Paracetamole اور Non-Steroidal Anti-Inflammatory drugs جن کی بہت سی اقسام ہیں۔

Steroid کے ٹیکے درد والی جگہ میں آرام دے سکتے ہیں اگر ایک یا دو جگہوں پر شدید درد ہو تو۔

آپکا ڈاکٹر نیند کی کمی میں بھی آپ کی مدد کرسکتا ہے۔نرم کالر پہن کر سونا کچھ لوگوں میں آرام دہ ثابت ہوسکتا ہے۔خاص طور پر اگر گردن میں درد ہو۔کچھ ہفتے پہن کر دیکھنے میں کوئی حرج نہیں ہے بشرطیکہ آپ کو دن میں کالر (Collar) پہننے کی عادت نہ بن جائے۔عام نیند کی گولیوں سے پرہیز کریں کیونکہ ان کی عادت بن جاتی ہے اور پھر ان کا اثر کم ہو جاتا ہے۔

(Antidepressant) دوائیاں بھی فائبر ومیالجیا کے مریض کو مدد دے سکتی ہیں۔کچھ پرانی ادویات مثلاً (Amitriptyline) پرانی درد (Chronic pain) میں آرام دے سکتی ہیں۔نیز ان سے نیند بھی ٹھیک ہوسکتی ہے۔اگر آپ کو فائبر ومیالجیا کے ساتھ ڈپریشن نہ بھی ہو یہ آپ کیلیے فائدہ مند ثابت ہوسکتی ہے۔اس کے اثرات فوراً ظاہر نہیں ہوتے بلکہ اس کے اثرات پہلے ظاہر ہوسکتے ہیں مثلاً دن میں غنودگی۔ان دوائیوں کو کم از کم کچھ مہینے تک جاری رکھنا چاہیئے تا کہ یہ پوری طرح اثر کر پائیں۔آپ کا ڈاکٹر دوائی کی مقدار کو آہستہ آہستہ بڑھائے جس مقدار میں یہ اثر انداز ہوں۔

ممکن ہے آپ کا ڈاکٹر آپ کو فیزیوتھراپی اکیوپیشنل تھراپسٹ یا کونسلر (Counseilor) کے پاس بھیجے تا کہ آپ فائبر ومیالجیا کے بارے میں مزید معلومات حاصل کریں مگر سب سے اچھے معالج اپنی بیماری کے آپ خود ہیں۔

میں اپنی فائبر ومیالجیا کا خود کسطرح علاج کرسکتا/سکتی ہوں؟

اس بات کا اعتراف کرنا چاہیئے کہ فائبر ومیالجیا کئی سالوں تک رہ سکتا ہے اور شدید ہوسکتا ہے۔اچھی بات یہ ہے کہ بہت لوگ اپنی بیماری پر قابو پا چکے ہیں اور آرام کی زندگی گزار رہے ہیں۔ فائبر ومیالجیا کے مریض ہمیں مندرجہ ذیل نصیحت دیتے ہیں جو آپ کے لیے بھی فائدہ مند ثابت ہوسکتی ہیں۔

ا۔فائبر ومیالجیا کے بارے میں زیادہ سے زیادہ علم حاصل کریں اور یہ بھی معلوم کریں کہ آپ کے علاقے میں کوئی Support Group ہے۔ فائبر ومیالجیا میں مبتلا دوسرے لوگوں سے ملنا ان کے دکھ میں شامل ہونا اکثر لوگوں میں ہمت کا باعث بن سکتا ہے۔

۲۔اپنے گھر والوں سے کہئے کہ وہ یہ کتابچہ پڑھیں اور اگر آپ چاہیں تو ان کی اس بات میں ہمت افزائی کریں کہ وہ آپ کی اس بیماری کے بارے میں آپ سے گفتگو کریں۔آپ کے گھر والے بھی آپ کی بیماری سے اثرانداز ہوئے ہوں گے اسلیئے ضروری ہے کہ وہ یہ جان لیں کہ وہ آپ کے کب اور کسطرح مدد کر سکتے ہیں۔

۳۔ڈاکٹر کی دی ہوئے دوائے کو آزما کر دیکھ لیں اور پھر فیصلہ کریں کہ آپ اس کو برقرار رکھنا چاہتے ہیں کہ نہیں۔

۴۔رات کو چائے،کوفی یا شراب نہ پیئیں۔اس سے آپ کی نیند خراب ہوسکتی ہے۔آرام اور ہلکی ورزش نیند میں مدد دے سکتی ہے۔

۵۔اپنے لئے وقت نکالیں۔موسیقی یاRelaxation Technique کا ٹیپ لگا کر سننا فائدہ مند ثابت ہوسکتا ہے۔

۶۔اپنے جزبات کا اظہار کرنے کا طریقہ سیکھیں خصوصاً غصہ۔Counselling یاCognitive behavioural therapy فائدہ مند ثابت ہوسکتے ہیں۔

۷۔گھر میں اور اپنے کام کی جگہ میں ان مسئلوں کو حل کریں جن سے آپ کو پریشانی آئے۔

۸۔صحت مند غذا کھائیں اور اپنے وزن پر قابو رکھیں۔

ورزش؟

تحقیقات سے یہ بات ظاہر ہوچکی ہے کہ Aerobic Exercise فائیبر ومیالجیا کے مریض میں دکھ اور تھکاوٹ کم کر سکتی ہے۔یہ ضروری نہیں ہے کہ آپ Aerobics کلاس میں شامل ہوں۔اس سے مراد ہے خون میں Oxygen کی مقدار کو زیادہ کرنا ہے۔ لہذا کوئی بھی ورزش جس سے آپ کے دل کی ڈھڑکن تیز ہو جائے اور سانس پھول جائے Aerobics کہلا سکتی ہے۔

تیرنا فائیبر ومیالجیا کیلیئے بہترین ورزش ہے۔ورزش کی مختلف اقسام آزما کر دیکھیں تا کہ آپ یہ جان سکیں کہ کونسی ورزش آپ کے لئے مفید ہے اور روزانہ ورزش میں تھوڑا تھوڑا اضافہ کریں یہ یاد رکھیں کہ ابتدائی ورزش سے آپ کو درد ہوسکتی ہے اور یہ کہ وہ ورزش جو فائیبر ومیالجیا کے مرض میں مفید ثابت ہو دوسرے مرض میں شاید اسطرح اثر نہ کریں۔

آہستہ آہستہ اپنی ورزش بڑھائیں۔اگر آپ شروع میں محسوس کرتے سڑک کے کونے تک جانا آپ کیلیئے بہت ہے تو گھر گننا شروع کریں جہاں سے گزریں اور کچھ دنوں تک آپ محسوس کریں گے کہ آپ سڑکیں گنیں گے۔

ممکن ہے کہ شروع میں ورزش کرنے سے آپ کو درد اور تھکاوٹ بھی محسوس ہو۔ورزش کو آہستہ آہستہ زیادہ کریں یہاں تک کہ ہفتے میں کم از کم تین گھنٹے ورزش کریں۔دس منٹ ورزش کرنے کے بعد تھوڑا آرام کرنا اںک گھنٹے کی مسلسل ورزش سے بہتر ہے۔اگر ورزش سے درد اور تھکاوٹ زیادہ ہو جائے تو اگلے دن ورزش کم کریں۔ورزش کرنے سے آپ کی صحت پر اچھا اثر پڑے گا۔پٹھوں کی طاوت میں اضافہ اور حرکت میں آسانی ہوگی۔ورزش سے نیند بھی اچھی آئے گی۔

علاج کے دوسرے طریقے

فائبر ومیالجیا کے لئے کوئی خاص خوراک نہیں ہے۔مگر وزن کم کرنے سے اور چائے، کافی سے پرہیز کرنے سے آپ کو فائدہ ہوسکتا ہے۔ خوراک پر قابو پانے سے آپ کو محسوس ہوگا کہ آپ مرض پر قابو پا سکتے ہیں۔

Physio therapy, Acupuncture, Massage سے درد میں کمی ہوسکتی ہے۔اسی طرح Chiropractor یا Osteopath درد کو بہتر کر سکتے ہیں اور اس سے آپ کی حوصلہ افزائی بھی ہوگی لیکن یہ مستقل علاج نہیں ہے۔

ورزش، گہری نیند، ذہنی اور جسمانی Stress کو کم کرنے سے فائبر ومیالجیا کے درد اور تھکاوٹ میں کمی ہوگی۔روزانہ کام پر جانے سے فائدہ ہوسکتا ہے۔جب تک نئی تحقیقات ہمیں تسلی بخش جواب نہیں دیتی اس بیماری سے نمٹنے کے لئے اپنے آپ پر بھروسہ رکھیں۔

لغت

Cognitive behavioural therapy

Psychological علاج جس کی بنیاد اس بات پر ہے کہ انسان اپنی سوچ Thought patterns کو تبدیل کر سکتا ہے اور اس طرح اپنے جذبات اور احساسات میں تبدیلی کر سکتا ہے۔

EEG

دماغ میں Electrical activity ناپنے کا طریقہ ہے۔

LIGAMENT

وہ پٹھے جو ہڈیوں کو جوڑوں کے ساتھ ملاتے ہیں اور جوڑ کو مضبوط کرتے ہیں۔

NSAIDs

دوائی کی وہ قسم جو Arthritis کے لئے استعمال ہوتی ہے۔ یہ سوجن اور درد کو کم کر دیتی ہیں۔

REM SLEEP

نیند کا وہ حصہ جس میں Brain activity زیادہ ہوتی ہے اور پلکوں کے پیچھے آنکھ حرکت کرتی ہے۔

TENDONS

وہ پٹھے جو Mussle کو ہڈی سے جوڑتے ہیں۔

مزید معلومات

Living with Fbromyalgia by Christine Craggs-Hinton. Sheldon Press 2000. 159 Pages. ISBN 0859698319.

Inside Fibromyalagia by Mark Pellegrino. Anadem. Publishing 2001. 348 pages. ISBN 1890018360.

کچھ اہم پتے

The Arthritis Research Compaign (arc)
PO Box 177
Chesterfield
Derbyshire S41 7TQ
www.arc.org.uk

As well as funding research, we produce free booklets such as this and a range of many other. Please see the list of titles at the back of this booklet.

Arthritis Care
18 Stephenson Way
London Nw1 2HD
Tel: 020 7380 6500
Helplines: 020 7380 6555 (10am - 4pm Mon-Fri)
or freephone: 0808 800 4050 (12pm - 4pm Mon - Fri)
www.arthritiscare.org.uk

Offers self-help support, a helpline service (on both numbers above), and a range of leaflets on artritis.

Fibromyalgia Association UK
PO Box 206
Stourbridge
West Midlands Dy9 8YL
Helpline: 0870 220 1232 (10am - 4pm Mon-Fri)
www.fibromyalagia-associationuk.org

STIFF (UK)
PO Box 1484
Newcastle - under - Lyme
Staffs St5 7UZ
01782 562366 (as a call-back service 11am - 4pm)
www.stiffuk.org