

فالج

بانگ کانگ میں، ہر سال تقریباً تین ہزار افراد کی اموات فالج سے ہوتی ہیں۔ موجودہ وقت میں، یہ بانگ کانگ کا چوتھا مہلک مرض ہے۔ فالج کے مرض میں مبتلا ہونے والے لوگوں کی عمر، عام طور پر 50 سال سے زائد ہے۔ تاہم، حالیہ اعداد و شمار ظاہر ہوتا ہے کہ فالج کے مریضوں کے درمیان شروع ہونے کی عمر میں کمی ہے۔

1. فالج کیا ہے؟

فالج کی طبی اصطلاح "عروقی دماغی مرض" ہے۔ یہ اس وقت ہوتا ہے جب دماغ کو خون کی فراہمی بعض وجوہات کی بنا پر بلاک ہو جاتی ہے جو دماغ کے خلیات میں آکسیجن کی اچانک کمی کا باعث بنتی ہے۔ چند منٹوں میں، دماغ کے خلیات کو نقصان پہنچ سکتا ہے اور وہ اپنے افعال بند کر سکتے ہیں۔ نتیجہ کے طور پر، یہ دماغ کے ان خلیات کی جانب سے کنٹرول کیے جانے والے جسمانی افعال کو متاثر کرتا ہے۔

فالج ایک سنگین طبی ہنگامی صورت حال ہے۔ اس مرض کا شکار ہونے والوں میں سے کچھ 30% تین ماہ کے عرصے میں مر جاتے ہیں۔ تاہم، زندہ بچ جانے والوں میں سے 50% سے زائد مکمل طور پر اپنی نگہداشت کی صلاحیت دوبارہ شروع کر سکتے ہیں اور 20% سے بھی کم شدید معذوری کا شکار ہوتے ہیں۔ صحت یابی کے متاثرہ عوامل دماغ کو پہنچنے والے نقصان کی شدت پر منحصر ہے (فالج کی قسم اور حصہ اور متاثرہ حصہ شامل ہے)، پیچیدگیاں اور فالج سے پہلے مریض کی اپنی نگہداشت کی صلاحیت بڑھتی ہے۔ اس کے علاوہ، مریضوں کا رویہ اور ان کی خاندان/نگہداشت کرنے والوں کی جانب سے معاونت اور اس کے ساتھ ساتھ مناسب صحت یابی طریقہ علاج کے بھی فیصلہ کن اثرات ہو سکتے ہیں۔

2. فالج کے خطرے کے عوامل کون کون سے ہیں؟

خطرے کے کئی عوامل فالج کا سبب بنتے ہیں۔ اگر آپ مندرجہ ذیل زمروں میں سے کسی ایک میں موجود ہیں، تو براہ مہربانی آگاہ رہیں اور فوری طور پر احتیاط برتیں:

- خاندانی ہسٹری میں فالج کا حملہ
- 55 سال سے زائد عمر: بڑی عمر، خطرے کا زیادہ امکان
- بلند فشار خون: فالج کے 70% مریضوں کو پہلے سے ہی بلند فشار خون کا مرض تھا۔
- کولیسٹرول کی زیادتی: ایتھیروسلی روسس کا شدید امکان (آپ کی شریانوں کی دیواروں پر کولیسٹرول اور دیگر ذخائر (راجعات) کا مجموعہ۔ راجعات آپ کی وریدوں کے ذریعے خون کے بہاؤ کو کم) اور دماغی کی وریدوں کو محدود کر سکتے ہیں۔

- سگریٹ تمباکو نوشی: مردوں کیلئے 3 گنا اور خواتین کیلئے 4.7 گنا فالج کے خطرے میں اضافہ کرتی ہے۔
- ذیابیطس شکرى: فالج کے خطرے کو 4 گنا بڑھاتی ہے
- موٹاپا
- قلب و عروقی مرض: خاندانی ہسٹری میں دورہ دل (تسدد عضلیہ قلب) اور غیر معمولی دل کی دھڑکن (واضح علامات کے بغیر عارضہ قلب) لوگوں میں فالج کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں
- عروقی ناقص ساخت یا دماغ میں خون کی وریدوں کا شریان کا گومڑ (ایک غبارے جیسی سوجن): خون نکلنے کے نسبتاً زیادہ امکانات
- ہلکا فالج، یعنی عارضی اسکیمیک حملہ (TIA): فالج سے ملتی جلتی علامات کا ہونا لیکن ایک مختصر وقت تک دیرپا، تقریباً 2 سے 15 منٹ تک برقرار اور 24 گھنٹے سے زیادہ نہیں ہوتی۔ ہلکا سا فالج اس بات کی ایک علامت ہے کہ فالج کا حملہ ہو سکتا ہے۔
- شراب نوشی: فالج وقوعہ کے امکان میں اضافہ کرتی ہے

3 فالج کی روک تھام کیسے کرتے ہیں؟

نیرفراو	ٹن ل و گ و ک ی ٹن ی ا ل و ان
(لماعت ہتاسےک تا ایودا / ےن اھک	ن اکم امک اک لماعت ہتاسےک تا ایودا / ےن اھک
ےک نوخ ےئل ےک سویراک قباطم یک کاروخ یرورض	ےن زرتیماریپی ینارگن صاخ یئیوک
INR رواپ اولاف ےس یگدعاقاب ےعیرذ ےک ٹسیٹ	ترورض یک ٹسیٹ ےک نوخ ےس یگدعاقاب
(ے ترورض یک ینارگن یک	ےس ین
	اک ےنیل کاروخ طلغ ےس حرطسا ،کاروخ مررقم
	ے اتوہ مک مرطخ
تقو اک لمح تسس	کت ریدی ژوہت تہب نکیل ،تقو اک لمح زیت
	دح ےب انیل تا ایودا قباطم ےک زیوجت ۔ے اتلچ
	(ے لماح اک تیمہا
	ےن ین یندناشن وک ضیرم ےل او یماکان یک سودرگ
	(ے یئیگ یک
	وک ضیرم ہتاسےک نشیٹن الپم اول او ےونصم
	(یئیگ یک ین یندناشن
	مرطخ مک یم سو یگدیچیپ یک ےنہب نوخ
	اگنہم ہدایز

ناول اینٹی کوگیولنٹس کی اثرپذیری اور خطرے کے مابین ایک براہ راست تقابل کے لئے کوئی مطالعہ منعقد نہیں کیا گیا ہے

4. فالج کی کیا وجوہات ہیں؟

اس کے اسباب پر منحصر، فالج کی بنیادی طور پر دو اقسام میں تقسیم کیا جاتا ہے:

- اسکیمیک فالج: یہ دماغی تھرومبوسس کی وجہ سے ہے (دماغ کی وریدوں کے اندر خون کے ٹکڑوں کی شکل) اور نسبتاً عام ہے 70% سے زائد فالج کی اس قسم سے تعلق رکھتے ہیں۔ اس کے علاوہ دماغی ایٹھروسلی روسس دماغی ورید میں خون کے کلاٹ کی تشکیل کا سبب بنتا ہے یا خون کے کلاٹ کی دل یا شاہرگ شریانوں میں تشکیل ہو سکتی ہے۔ کلاٹ پھیلنے ہوئے دماغی کی وریدوں تک سفر کر سکتے ہیں اور خون کے بہاؤ کو بلاک کر دیتے ہیں۔ قلبی امراض بشمول آرتھمیا (دل کی غیر معمولی دھڑکن)، قلبی والو مسائل اور شریانی دل کا مرض فالج کا سبب بن سکتا ہے۔
- جریان خون فالج: یہ دماغ کے اندر ایک خون کی وریدوں کے پھٹنے سے پیدا ہوتا ہے۔ سب سے زیادہ، یہ مسلسل بلند فشار خون سے منسلک ہے۔ اس کے علاوہ اور بھی اسباب ہیں جس میں دماغ کے ٹشو کی سطح پر ایک خون کی ورید پھٹ جاتی ہے۔ اسے پیدائشی دماغی ورید امراض کے ساتھ منسلک کیا جاتا ہے جیسے دماغی شریانی شریان کا گومڑ یا وریدی غیر معمولی شکل یا ساخت خون دماغ کے ٹشو دبانے سے ایپیک نائیڈ/عنکبوتیہ جگہ (دماغ کے ٹشو اور کھوپڑی کے درمیان کی جگہ) کے نیچے جاری ہو جائے گا۔ اس کے علاوہ، خون کی ورید خون کے بہاؤ کو مزید کم کرتے ہوئے خون نکلنے کے بعد سکڑ جائے گی۔

اسکیمیا (خون کی وریدوں میں رکاوٹ کی وجہ سے جسم کا ایک حصہ میں خون کا ناکافی بہاؤ) اور خون کا بہاؤ مناسب غذائیت اور آکسیجن حاصل کرنے سے دماغ کے ٹشو کو روک سکتے ہیں۔ اس وجہ سے متاثرہ عصب خلیات مختلف اعصابی علامات کو جنم دیتے ہوئے مر جائیں گے۔

TIA کے اسباب ان اسکیمیک فالج ایک جیسے ہی ہیں۔

5. کیا فالج کی علامات کو آسانی سے شناخت کیا جا سکتا ہے؟

زیادہ تر لوگوں کے لئے، ایک فالج میں مبتلا ہونے سے پہلے کوئی علامت نہیں ہوتی ہیں۔ ایک فالج مندرجہ ذیل انتباہ علامات کی موجودگی میں، بہت گہرے اثرات مرتب کر سکتا ہے، فالج کے نتیجہ (خسارے ایک گزشتہ مرض یا حادثے کے نتیجہ) کو کم سے کم کرنے کے لئے ڈاکٹر سے فوری طور پر مشورہ کرنا چاہئے:

- واضح طور پر بات کرنے کی ناتوانی یا بولنے میں مشکلات پیش آنا
- اچانک اور سرسری بے حسی، ایک بازو میں، ایک ٹانگ یا نصف چہرے (عام طور پر اسی طرف میں) میں کمزوری یا معذوری
- دکھائی دینے میں اچانک دھندلا پن یا ایک آنکھ کی نظر کمزور ہو گئی
- سر میں اچانک شدید درد
- جسم کے توازن اور ہاتھوں اور پیروں کی ہم آہنگی میں مشکلات یا بغیر کسی وجہ کے اچانک گر پڑنا
- بغیر کسی وجہ کے چکر یا غشی
- بے ہوشی (پیشاب کا غیر ارادی طور پر اخراج، جس سے گیلا ہو جانا)

TIA کی علامات فالج کی ان علامات جیسی ہی ہیں لیکن صرف چند منٹ قائم رہتی ہیں اور مستقل معذوری کا سبب نہیں بنتیں۔ ایک مریض کو TIA مرض ایک یا کئی بار ہو سکتا ہے اور اس کا یہ مطلب ہو سکتا ہے کہ ایک شدید فالج کا حملہ ہو سکتا ہے۔ کسی بھی واقعہ کی صورت میں، ڈاکٹر سے فوری طور پر انتباہ علامات کی موجودگی پر مشورہ کرنا چاہئے۔

6. فالج کے لئے تحقیقات اور تشخیص کیسے کرتے ہیں؟

طبی علامات کی تحقیقات کے علاوہ، ڈاکٹر درج ذیل مختلف خطرناک عوامل کی کیفیت کی جانچ کاری کریں گے جیسے فشار خون، کولیسٹرول، خون کی شکر اور ہیموگلوبن کی جانچ کرنے کے لئے خون لیں گے (خون میں آکسیجن شامل پروٹین)، انیمیا شناخت کرنے کے لئے پلیٹ لیٹس اور خون کے کلاٹ بننے کا وقت، خون کے بہاؤ کا رجحان اور خون کی چیچپاٹ۔ ایک الیکٹروکارڈیوگرام ٹیسٹ (ایک طبی معائنہ جو برقی سرگرمی کی پیمائش کر کے دل کے سکڑنے کی صورت میں دل سے پیدا ہونے والی دل کی غیر طبی حالت کا پتہ لگاتا ہے) بیک وقت دل کا دورہ پڑنے کی موجودگی کو بھی چیک کیا جائے گا۔ دیگر معائنوں میں شامل ہو سکتے ہیں:

- [کمپیوٹرائزڈ ٹاموگرافی \(CT اسکین\)](#): یہ ہیموج فالج سے خون کی فراہمی کی کمی کی وجہ سے دل کے دورے میں امتیاز کرنے میں مدد کر سکتا ہے
- [مگنیٹک ریزوننس امیجنگ \(MRI\)](#): یہ دماغ کے تشو اور خون کی وریدوں کے پھیلنے/سکڑنے کی کیفیت دکھا سکتے ہیں
- گردن میں خون کی وریدوں کی بالاصوتی تصویر کشی: پتہ لگانے کے لئے تصویر کا استعمال آیا کہ گردن میں خون کی وریدوں سکڑ یا بند کر دیا گیا ہے

ٹرانسکرائنیل ڈوپلر: پتہ لگانے کے لئے کہ دماغی کی وریدیں کو کہیں سکڑا یا بلاک تو نہیں کر دیا گیا ہے

7. فالج کا کیا علاج موجود ہے؟

ابھی تک ایک بالکل محفوظ، قابل اعتماد اور مؤثر طریقہ سے ایک فالج سے نمٹنے کے لئے کسی بھی ادویات کی شناخت نہیں کی گئی ہے۔ حقیقت میں بہت سے علاج ابھی بھی زیر مطالعہ ہیں۔ سرجری صرف چند فالج کی اقسام میں مدد کیلئے ہے۔ جدید علاج بنیادی طور پر روک تھام اور پیچیدگیوں کا علاج پر توجہ مرکوز کرنے اور طے شدہ صحت یابی کے پروگرام کی جلد از جلد شروعات پر توجہ مرکوز کرتے ہیں۔

تھرومبولیٹک ایجنٹ تھرمبسیس کو تحلیل کر سکتا ہے اور دماغ میں خون کے بہاؤ کو بحال کر سکتا ہے، جو دماغ کے خلیات کو نقصان پہنچانے اور اس طرح سے اسٹروک کے سبب معذوری کو کم کرتا ہے، یہ کہنا کہ مریضوں کو حملہ کے بعد تین سے چار اور نصف گھنٹے کے اندر لازماً ایجنٹ لینا چاہیے۔ اس کے باوجود، تھرومبولیٹک تھراپی حاصل کرنا مکمل بحالی کی ضمانت نہیں دیتا ہے۔ تھرومبولیٹک ایجنٹ دس بار انٹراسیریبرل ہیمیرج کے ہونے کے خطرے میں اضافہ کرے گا، اور اس تھراپی کا استعمال محدود کیا۔

مزید برآں، تھرومبولیٹک تھراپی تمام اسٹروک کے مریضوں کے لئے قابل اطلاق نہیں ہے۔ مریضوں کو نیورولوجسٹ کی جانب

سے علاج کی اہلیت کی تشخیص منعقد کرنے کی ضرورت ہے۔ اگر اسٹروک کا درجہ معتدل ہے، تو تھرومبولیٹک تھراپی میں خون بہنے کا خطرہ ریگینالائزیشن کے فائدہ کی نسبت کہیں زیادہ ہے۔

لہذا، بروقت طبی توجہ اور طبی ٹیم کی کلینیکل تشخیص بہت اہم ہیں۔ تھرومبولیٹک تھراپی کے بعد، مریضوں کی قریب سے نگرانی کی جائے گی، اور ان کے بلڈ پریشر کو انٹرسیریبیرل ہیمر بیج کے خطرے کو کم کرنے میں مدد ملے گی۔

دیگر ادویات

مخالف پلیٹلیٹ ادویات: مثلاً اسپرین۔ یہ ادویات پلیٹلیٹ کوگولیشن کی تشکیل کو روک سکتی ہیں، اس طرح سے اسکیمک اسٹروک کے دوبارہ ہونے کا خطرہ کم ہو سکتا ہے۔ اگر ان ادویات کو اسٹروک کے بعد، 48 گھنٹوں کے اندر لیا جا سکتا ہے، تو اسٹروک کے مریضوں کے فعلیاتی انحصار میں 1% کمی لائی جا سکتی ہے۔ اینٹیکوگولنٹس: جیسا کہ وارفین اور ناول اینٹیکوگولنٹ۔ یہ ادویات خون کے لوتھرے بننے کی تشکیل اور ویسل انجذاب کو کم کر سکتی ہیں، اس طرح سے آرٹریل فیبریلیشن کے حامل مریضوں کے لئے اسٹروک کے موقع کو (کم کریں گی۔ تاہم، شدید اسٹروک میں اینٹی کوگولینٹس کا استعمال اب بھی متنازعہ ہے۔

اینڈوویسکیولر مکنیکل تھرومبولیٹومی

حالیہ مطالعات سے پتہ چلتا ہے کہ بڑے ویسل انجذاب کے ساتھ اسٹروک کو حملہ کے 6 گھنٹوں کے اندر، اینڈوویسکیولر مکنیکل تھرومبولیٹومی وصول ہونے پر، بہتر بحالی ہو سکتی تھی۔ تاہم، اس طریقہ کار کا نتیجہ متعلقہ یونٹ کے مہارت کے امتزاج، اور آیا کیا محفوظ اور ابھرتا ہوئی مداخلت فراہم کی جا سکتی ہے، کے ماتحت ہو گا۔ وسائل کی پابندی کو دیکھتے ہوئے، یہ طریقہ کار ابھی تک مقامی ماحول/ترتیب میں بڑے پیمانے پر نہیں اپنایا گیا ہے۔

8. فالج کی پیچیدگیاں کیا ہیں؟

فالج ایک شدید خطرناک بیماری ہے۔ سنگین مرحلے میں فالج کے 40% تک مریضوں کو گفتگو میں مشکلات کا سامنا ہوتا ہے۔ ایک شدید فالج میں مبتلا مریضوں کی ایک تھوڑی سی تعداد، یہاں تک کہ قوما میں چلے جاتے ہیں۔ فالج کے نصف سے زائد مریض کام پر واپس نہیں لوٹ سکتے ہیں۔

نقصان زدہ دماغ کے ٹشو کی وجہ سے جسمانی افعال میں خرابی کے علاوہ، ایک فالج کے سبب عام پیچیدگیوں میں شامل ہیں:

- نمونیہ
- گلے کی خرابیاں
- دباؤ والا پھوڑا
- دماغ کے ٹشو کی سوجن
- کندھے کے مسائل
- عمل انہضام کی نالی سے خون کا بہاؤ
- مرگی
- پیشاب اور پیشاب اخراج میں مشکلات

- قبض
- نچلے اعضاء کی رگ کے ساتھ خون کے کلاٹ کی تشکیل اور پھیپھڑوں کی شریان میں اچانک رکاوٹ
- ذہنی دباؤ

9. فالج کے مریض کی نگہداشت کیسے کی جاتی ہے؟

ہسپتال سے ڈسچارج ہونے سے قبل تیاریاں (صرف چینی ورژن)

فالج کے مریض اور ان کے اہل خانہ کو ایک مناسب ڈسچارج منصوبہ بنانے کے بارے میں ایک صحت یابی ٹیم کے ساتھ بات کرنی چاہئے اور گھریلو صحت یابی اور مستقبل میں نگہداشت کے لئے موزوں تیاری کریں۔ اس طرح کی تیاری میں شامل ہو سکتے ہیں:

- رہنے کی جگہ کا تعین کریں: اس بات کا یقینی بنائیں کہ رہائش گاہ موزوں ہے اور مریض کی سرگرمیوں کے لئے محفوظ ہے۔
- گھر کی سہولیات کا جائزہ لیں: جہاں ضروری ہوا، صحت یابی ٹیم مریض کے ڈسچارج ہونے سے پہلے مریض کے گھر کا دورہ کر سکتی ہے اور سہولیات اور مریض کے گھر کی تعمیر کے لحاظ سے مناسب تبدیلی کا مشورہ دے سکتی ہے۔
- ضروری آلات منتخب کریں اور خرید لیں: جیسا کہ چلنے میں معاون موزوں اشیاء، گھریلو نگہداشت امداد۔
- نگہداشت کی مہارت پر مشورہ: مریض اور اہل خانہ کو ضروری گھریلو نگہداشت کا علم اور کھلانے پلانے اور ہوش وغیرہ سے متعلق مہارتیں سیکھنی چاہئیں اور چلنے کی امداد کے استعمال کرنے کا صحیح طریقہ، موزوں گھریلو ورزشیں اور روزانہ کی نگہداشت میں مہارت اور مریض اٹھانا اور معاونت کرنا وغیرہ۔
- نگہداشت کی صلاحیت کا ٹیسٹ: مریض کے لئے گھر پر ایک مختصر چھٹی کا انتظام کیا جا سکتا ہے اور اسے ایک عملی تربیت کے طور پر لیں۔
- ضروری معاشرتی خدمات متعارف کرائیں: جیسا کہ پرانے گھروں کے بارے میں معلومات، مالی معاونت اور گھر پر مددگار کے انتظامات۔
- فالو اپ انتظامات: جیسے فالو اپ مشاورت کے طور پر، دوا لینے کے لئے ہدایات، تقریر معالج یا غذا کے ماہرین نکلنے اپ کی پیروی کے لئے یا غذائیت مسائل، بیرونی مریض کلینک میں صحت یابی تربیت حاصل کرنا، یا جبریاٹریک ڈے ہسپتال آؤٹ پیشنٹ کلینک میں، اور کیش کی پیروی کرنے کے لئے کمیونٹی نرس کی طرف سے گھر کا دورہ۔

یوم کنیرنگ اور نرسنگ (صرف چینی ورژن)

مندرجہ ذیل کے طور پر اہم نکات یہ ہیں:

- گھریلو مشقیں: خود کی نگہداشت کی صلاحیت کو بہتر بنانے کے لئے
- گرنے اور حادثات کی روک تھام: مختلف سرگرمیوں کے لئے استعداد پر توجہ دیں
- ادویات وقت پر لیں

- طبی پیشہ ورانہ افراد کی طرف سے دی گئی ہدایات کے مطابق کھانے پینے کی پابندیاں
- قبض کی روک تھام اور اس سے نمٹنا
- دباؤ زخم روکنے کے لئے جلد کی نگہداشت پر توجہ دیں
- خود کی نگہداشت کی استعداد کو نافذ کریں (بیت الخلا جانا، نہانا اور ہاتھ منہ دھونا)
- فالج کے دوبارہ حملے سے بچیں: غذا، جذبات، روزمرہ عادت اور ادویات سمیت مختلف پہلوؤں سے
- ایک مثبت رویہ کے ساتھ نئی زندگی کا سامنا کریں

اہل خانہ/نگہداشت کرنے والوں کی پریشانی تشویش

صحت یابی علاج کے دوران خاندان کے ارکان کی شرکت بہت اہم ہے جو کہ فالج کے مریض کی صحت یابی کے ساتھ رہنے والے نگہداشت کرنے والوں کے لئے شدید چیلنج ہے۔ جب مریض اداس اور بے بس محسوس کرتا ہے، تو اہل خانہ کی حوصلہ افزائی اور معاونت کچھ بے بدل ہے اور اس کے لئے صبر و تحمل اور سمجھ بوجھ درکار ہوتی ہے۔ لیکن نگہداشت کرنے والوں کو خود اپنی بھی اچھی نگہداشت کرنی ہے۔ انہیں چوٹ سے بچنے کے لئے درست کی مہارت کا اطلاق کرنا چاہئے اور انہیں آرام کرنے کے لئے جگہ اور وقت دیں۔ دوسروں کے ساتھ احساسات کا اشتراک کرنا اور مدد کے تلاش کرنے کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے۔ ایسا کرنے سے، وہ مریض کی صحت یابی میں معاونت جاری رکھنے کے قابل ہوں گے۔