

عضلی ڈس ٹرافی

پٹھوں کا رفتہ رفتہ زیاں

عضلی ڈس ٹرافی ایک ایسی حالت ہے جس میں پٹھے ہر مہینے، سال بہ سال، کمزور تر ہوتے جاتے ہیں۔

عضلی ڈس ٹرافی کی وجہ سے پٹھوں کی کمزوری کی نشاندہی کیسے کی جائے:

☆ زیادہ تر لڑکے متاثر ہوتے ہیں (لڑکیاں بہت کم متاثر ہوتی ہیں)

☆ اکثر بھائیوں یا مرد رشتہ داروں کا ایک جیسا مسئلہ ہوتا ہے۔

☆ پہلی علامت تین سے پانچ سال کی عمر میں ظاہر ہوتی ہے۔ بچے بڑے ڈھکا ڈھکائی دیتا ہے یا چلتے وقت سر کو ہموار نہیں رکھ سکتا، عجیب طریقے سے بھاگتا ہے یا اکثر گرتا ہے۔

☆ اگلے چند سالوں میں یہ مسئلہ سنگین تر ہو جاتا ہے۔

☆ پٹھوں کی کمزوری پہلے سر، رانوں کا اگلا حصہ، گولے، پیٹ کا حصہ اور کھنوں کو متاثر کرتی ہے بعد میں ہاتھ، چہرہ اور گردن کے پٹھے متاثر ہوتے ہیں۔

☆ زیادہ تر بچے دس سال کی عمر تک چلنے کے قابل نہیں رہتے۔

☆ ریزہ کی ہڈی میں سنگین جھکاؤ پیدا ہو سکتا ہے۔

☆ دل اور سانس لینے کے پٹھے بھی کمزور ہو جاتے ہیں عام طور پر پچیس سال کی عمر سے پہلے دل ٹھیل ہونے یا مونیاسے مر جاتا ہے۔

چلتے وقت کندھوں اور بازوؤں کو بے ڈھنگے طریقے سے پیچھے کے

ہوتا ہے۔

کمزور پٹھوں کی وجہ سے پیٹ باہر نکل آتا ہے۔

بڑھی کر

گولے کے کمزور پٹھے

وزن لینے کیلئے گھٹنے پیچھے جاسکتے ہیں۔

ٹانگ کے نچلے حصے کے پٹھے سولے لگ کر کمزور ہوتے ہیں۔

اڑھی کی ڈور کس جاتی ہے، بچے پٹھوں پر چلتا ہے۔



پٹھے اور کمزور ران (خصوصاً آگے کا حصہ)

خراب توازن اکثر گرتا ہے۔

چلنے میں بے ڈھنگا

ٹانگ کے آگے کے حصے میں کمزور پٹھوں کی وجہ سے سر ہموار نہیں رہتا اور جوڑ سکر جاتے ہیں۔



عضلی ڈس ٹرافی کی ابتدائی علامات:

☆ زمین سے اٹھنے کے لئے پچھراٹھوں پر ہاتھ رکھ کر چلتا ہے۔

☆ پیرانوں کے کمزور پٹھوں کی وجہ سے ہوتا ہے۔

عضلی ڈس ٹرافی کے بارے میں سوالات

یہ کتنی عام ہے؟ یہ زیادہ عام نہیں ہے۔ بحالی مراکز میں پولیو یا فالج کے 30 یا 40 بچوں کے ساتھ عضلی ڈس ٹرافی کا ایک بچہ ہوگا۔

یہ کس وجہ سے ہوتی ہے؟ کوئی بھی نہیں جانتا لیکن عضلی ڈس ٹرافی کے تین میں سے دو خاندانوں میں ماں کے مرد رشتہ داروں میں پایا گیا ہے۔ اگرچہ والدین ٹھیک ہوتے ہیں لیکن ماں میں ایسے جین ہوتے ہیں جن سے اس کے بیٹوں میں عضلی ڈس ٹرافی ہوتی ہے۔ بیٹیاں بالکل صحیح ہوں گی لیکن بیٹوں میں عضلی ڈس ٹرافی ہوگی۔

کیا علاج موجود ہے؟ کوئی نہیں۔ کوئی دوا کام نہیں کرتی۔ خصوصی علاج یا ورزشوں سے بچوں کی کمزوری میں اضافہ نہیں روکا جاسکتا۔ جیر کے جوڑ سکر نے کے لئے آپریشن ایک عارضی آرام ہوتا ہے۔ لیکن اپنی محدود صلاحیتوں کے ساتھ بھرپور زندگی گزارنے میں بچے کا خاندان اس کی بہت مدد کر سکتا ہے۔



عملی کام، ورزش اور سہولت فراہم کرنے والی بیٹوں کی مدد سے جوڑ سکر نے سے بچ جاتے ہیں اور بچہ زیادہ عرصے تک چل سکتا ہے۔ اگر بچہ صحیح طریقے سے بیٹھ نہیں سکتا تو نیچے یا دوسرے سہاروں کی مدد سے سیدھا ہٹھایا جاسکتا ہے جس سے دوسرے نقصان کی روک تھام ہوگی۔

کیا بچے کا ذہن متاثر ہوتا ہے؟ ان میں سے تقریباً آدھے بچے ذہنی طور پر معذور ہوتے ہیں اور کچھ بہت ذہین ہوتے ہیں۔

کیا کیا جا سکتا ہے؟ بھرپور اور خوش زندگی گزارنے کے لئے بچے کا خاندان بہت کچھ کر سکتا ہے۔ جب تک ممکن ہو بچے کو فعال رہنا چاہئے اور عام کام کرتے رہنا چاہئے۔ دوسرے بچوں کے ساتھ کھیلتا بہت اہم ہے۔ اسی طرح سیکھنا اور تلاش کرنا بھی اہم ہے بچے کو سکول جانا چاہئے دوسرے بچوں کی حوصلہ افزائی کریں کہ پڑھائی اور کھیل میں اس کی مدد کریں۔ استاد کو یہ احساس کرنا چاہئے کہ عضلی ڈس ٹرافی والے کچھ بچے سیکھنے میں سست ہوتے ہیں۔ بچے کو ٹیکنک خاندان اور معاشرے کے کاموں میں شامل کریں۔ بچے اور خاندان کے لئے بچوں کی مسلسل کمزوری اور پراثر علاج کے فقدان کی حقیقت کو تسلیم کرنا مشکل ہوگا۔ یہاں تک کہ اور دوستوں کی طرف سے دوستانہ مدد و مشورے اور حوصلہ افزائی ان کے لئے بہت مفید ہوگی خاندان کو اس صورتحال کو ایما تدارک سے دیکھنے اور اپنی بہترین کوشش کرنے میں مدد کریں۔

خاندان کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ بچہ اپنی محدود صلاحیتوں کے ساتھ خوش اور فعال زندگی گزارے۔



عضلی ڈس ٹرافی کا مریض بچہ اپنی بیٹیوں والی کرسی کے میز کو پینٹ کر رہا ہے۔ اگرچہ وہ اپنا بازو بغیر سہارے کے نہیں ہلا سکتا لیکن پلاسٹک فوم کے بتے ہوئے سہارے کی وجہ سے وہ بازو ہر سمت میں ہلا سکتا ہے اس کی مدد سے وہ خود کھانا بھی کھا سکتا ہے۔

بچہ کو زیادہ سے زیادہ عرصے تک چلنے کے قابل رہنے میں مدد دینا:

ورزش، ممکن حد تک مضبوط رہنے اور جوڑوں کو سکر نے سے بچانے کے لئے غالباً بہترین علاج یہ ہے کہ بچہ فعال رہے، پیدل چلے، دوڑے اور کھیلے، حرکت کی حد کی ورزشیں

(باب 42) مفید ہو سکتی ہیں لیکن یہ بہتر ہوگا کہ بچے کو کھیلوں، کام اور دوسرے ایسے عملی کاموں میں مصروف رکھا جائے جن سے اس کے جوڑ لگداز رہیں۔ اگرچہ بچہ سست اور بے ڈھنگا ہوتا ہے لیکن پھر بھی اس کی حوصلہ افزائی کریں کہ مختلف کاموں میں حصہ لے۔ بچے کی حالت پر افسوس کرنا اور اس کو اکیلے بیٹھنے دینے سے بچے کو نقصان پہنچے گا۔

سے بچوں کے جوڑ سکر نے سے محفوظ رہتے ہیں۔



پہاڑی پر اوپر چڑھنا اور پہاڑی کھیتوں میں کام کرنے

سہولت فراہم کرنے والی پٹیاں: جب تک قطعاً ضروری نہ ہو تو ٹانگوں کی لمبی پٹیاں استعمال نہیں کرنی چاہئیں کیونکہ ان کے استعمال سے ٹانگیں جلدی کمزور ہو جاتی ہیں۔ بعض اوقات ہلکی وزن کی پلاسٹک کی پٹیاں جو رات دن پہنی جاتی ہیں، ٹخنوں کے جوڑ سکنے سے محفوظ رکھیں گی اور بچے کو بہتر طریقے سے چلنے میں مدد دیں گی۔

اگر گھٹنوں اور کولہوں کے جوڑ سکنے لگ جائیں تو آرام کرتے یا سوتے وقت ریت سے بھرے ہوئے تھیلوں کا استعمال کریں جن سے ٹانگیں نیچے اور سیدھی رہتی ہیں۔

نرم کپڑے سے بنی ہوئی تھیلیاں جن میں صاف ریت ہوتی ہے۔



ٹخنوں کے لئے پلاسٹک کی پٹیاں

احتیاط: بھرپور اور خوش زندگی کیلئے علاج یا آپریشن کے لئے اپنی کوششوں میں بچے اور اس کے خاندان کی ضروریات کے مطابق توازن پیدا کریں۔ تمام کوششوں کے باوجود اس کی کمزوری بڑھتی جائے گی اور زندگی مختصر ہوگی۔ عھلی ڈس ٹرائی والے بچے کے لئے تمام کوششوں کا مقصد یہ ہوگا کہ بچہ اس وقت زندگی کا بھرپور فائدہ اٹھائے۔ آپریشن کے عارضی فوائد کا موازنہ اس سے پیدا ہونے والے درد اور تکلیف کے ساتھ کرنا چاہیے۔

سہولت فراہم کرنے والی دوسری اشیاء: بچہ ایسے مقام تک پہنچے گا کہ اس کو بیسائیکھوں کی ضرورت ہوگی۔ بعد میں (اکڑوں سال کی عمر تک) وہ چلنے کے قابل نہیں رہے گا جب چلنا مشکل ہو جاتا ہے تو اس کو مجبور مت کریں۔ اس کے بجائے بچوں والی کرسی کی کوشش کریں۔ شروع میں وہ خود اس کو دھکا دے سکے گا لیکن کمزوری بڑھنے کے ساتھ اس کو دھکا دینے کی ضرورت ہوگی۔

گہرا سانس لینا اہم ہے خصوصاً جب پیچھڑوں کو ہلانے والے بچے کمزور ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ بچے کی حوصلہ افزائی کریں کہ اوچھا گائے، پیچھے بیٹھیں بجائے اور غباروں میں ہوا بھرے۔

اگر تمہارے بچے میں گائے گھس آئی ہے

پیٹ اور سینے کے گرد بلیک چوڑا کپڑے کی مدد سے پچھیل، آگے جھک اور اپنے ہاتھوں

پختا اور پہاڑ پر چڑھنا پیچھڑوں

کا آزادانہ استعمال کر سکے گا۔

کے لئے اچھی ورزش ہے۔



دوسرے مسائل:

☆ عھلی ڈس ٹرائی والے بچوں میں موٹاپا ایک عام مسئلہ ہے۔ بچے کو متوازن غذا کی ضرورت ہوتی ہے لیکن اس بات کا خیال رکھیں کہ بچہ بہت زیادہ نہ کھائے۔ خصوصاً عھلی چیزیں جسم کے اضافی وزن سے چلنا، سانس لینا اور دوسرے کام اس کے کمزور ہوتے ہوئے جسم کے لئے مشکل ہو جائیں گے اور خاندان کے افراد کیلئے اس کو اٹھانا مشکل ہو جائے گا۔

☆ قبض: بھی ایک مسئلہ ہو سکتا ہے زیادہ مائع چیزیں پینا مفید ہوتا ہے، پھل، سبزیاں اور ایسی خوراک جس میں فائبر کی مقدار زیادہ ہو بھی مفید ہوتی ہے۔ قابض خوراک میں

ایسی چیزیں موجود ہوتی ہیں جو ہضم کرنے میں مشکل ہوتی ہے لیکن جسم کو بہت توانائی بخشنے ہیں۔

☆ ریڑھ کی ہڈی کا جھکاؤ زیادہ ہو سکتا ہے سہولت فراہم کرنی والی ٹیوں کے استعمال سے پچھلے سیدھی حالت میں رہتا ہے اور اپنے بازوؤں کا بہتر استعمال اور بہتر طریقے سے

سانس لے سکتا ہے۔

ہانس کا گھورا

اوپر بچھ کرنے کیلئے ٹیبل



☆ وقت گزرنے کے ساتھ بازو کی کمزوری خوراک کھانے اور اٹھنا خیال رکھنے میں مشکل پیدا کر سکتی

ہے۔

ہاتھ کو تھک لے جانے کے لئے آپ ایک سادہ سہولت فراہم کرنے والی چیز بنا سکتے ہیں۔

کمزوری کا معاری

عقد

بچے سوراخوں میں لگائے

گئے ڈپے

احتیاط: اگر کمبھی کا جوڑ سسکل نہ لگے تو اس کو ویسے ہی چھوڑ لیں کیونکہ اکثر یہ ہوائے اور سیدھی کمبھی کو بجا مانے طریق ہوائی کمبھی زیادہ مفید ہوتی ہے۔

یہ ضروری ہے کہ بچہ ایسی دلچسپیاں اور ہنر دیکھے جو وہ کمزور ہونے کے باوجود جاری رکھ سکے اس کو سکول اگر پہیوں والی کرسی پر بھی جانا پڑے تو بھی جانا چاہئے۔ تصویریں بنانا اور پینٹ کرنا مفید ہو سکتا ہے۔ میکسکو میں عضلی ڈس ٹرائی کے شکار چار بھائی بہت اچھے آرٹسٹ بن چکے ہیں ان کی تصاویر مقابلوں میں انعامات لیتی ہیں اور معذروں کی تنظیم کے لئے چندہ جمع کرنے کے لئے بھی جاتی ہیں۔ ان میں بہترین آرٹسٹ سب سے بڑا بھائی تھا جو دوسرے بچوں کو بھی سکھاتا تھا۔ سترہ سال کی عمر میں مرنے سے ایک ہفتہ قبل اس نے اپنی بہترین تصویر بنائی تھی۔



جب وہ بہت کمزور تھا اور مشکل سے مل سکتا تھا تب بھی اس نے تصویریں بنانا جاری رکھا۔

روٹ تھام: عضلی ڈس ٹرائی کی روک تھام کا واحد طریقہ یہ ہے کہ جن خواتین میں ڈس ٹرائی کے مین موجود ہوں وہ بچے پیدا نہ کریں۔ اس سے مراد ستارہ بازوؤں کی تکلیف اور ماں کے رشتہ دار ہیں۔ اگر آپ کے ایک بیٹے کو عضلی ڈس ٹرائی ہو تو دوسرے بیٹوں کو بھی ڈس ٹرائی ہونے کا بہت زیادہ امکان ہے۔ آپ کو چاہئے کہ مزید بچے پیدا نہ کریں۔

دوسری عضلی ڈس ٹرائی اور ہتھوں کی دوسری کمزوریاں:

ڈس ٹرائی کی جو قسم ابھی بیان کی گئی ہے زیادہ عام ہے لیکن عضلی ڈس ٹرائی اور ہتھوں کی کمزوری اور کئی اقسام ہیں یہ سب آہستہ آہستہ شروع ہوتی ہیں کچھ بچپن کے شروع میں کچھ تیرہ سے انیس سال کی عمر میں اور کچھ بڑوں میں ہوتی ہیں۔ یہ سب رفتہ رفتہ بدتر ہوتی جاتی ہیں ان میں کچھ اقسام ایسی ہیں جو ایک خاص عمر کے بعد رک جاتی ہیں اور ستارہ شخص معذور ہونے کے باوجود بڑی ہنر تک فعال رہ سکتا ہے۔