تھائرائیڈ سے متعلق آنکھ کے مرض کے لیے آپ کا رہنما کتابچہ

نظر ثانی شدہ جولائی 2019

تھائرائیڈ کے سبب آنکھ کا مرض (TED) کیا ہے؟

تھائرائیڈ کے سبب آنکھ کا مرض (TED) ایک ایسی کیفیت ہے جس میں آنکھ کے عضلات، پپوٹے، آنسو کے غدود اور آنکھ کے پیچھے موجود چربی والی نسیجوں میں سوزش ہو جاتی ہے۔ اس کے سبب آنکھ اور پپوٹے سرخ ہو سکتے ہیں، سوج سکتے ہیں اور ان میں تکلیف ہو سکتی ہے اور آنکھیں باہر کی طرف نکل سکتی ہیں ('باہر نکلی ہوئی' یا 'ابھری ہوئی' آنکھیں)۔

کچھ معاملات میں، عضلات میں سوجن اور سختی آ جاتی ہے جس سے آنکھوں کی حرکت ایسی ہو جاتی ہے کہ وہ ایک دوسرے کی موافقت میں حرکت نہیں کرتی ہیں؛ اس سے دوہری بصارت واقع ہو سکتی ہے۔ شاذ و نادر ہی، TED سے آنکھ کے پچھلے حصے کے عصب میں دباؤ کے سبب یا آنکھوں کے سامنے والے حصے میں زخم بننے کے سبب اگر پپوٹے پوری طرح بند نہ ہوں تو بینائی میں کمی ہو سکتی ہے۔

TED - جسے گریوز آربیٹوپیتھی یا آفتھلموپیتھی کہا جاتا ہے - جو کہ ایک آٹوامیون (خود مامونیت) والی کیفیت ہے۔ یہ ایسی صورت میں ہوتا ہے جب جسم کا خود کار مدافعتی نظام آنکھوں کے گرد والی نسیجوں پر حملہ کر دیتا ہے جس کے سبب آنکھوں کے گرد اور پیچھے کی طرف کی نسیجوں میں سوزش پیدا ہو جاتی ہے۔ زیادہ تر مریضوں میں، اسی طرح کی آٹوامیون کیفیت جو کہ TED پیدا کرتی ہے، تھائرائیڈ غدود کو بھی متاثر کرتی ہے جس کے نتیجے میں گریوز کا مرض ہوتا ہے۔ گریوز کا مرض زیادہ تر تھائرائیڈ کی بیش فعالیت (ہائپر تھائرائیڈزم) پیدا کرتا ہے لیکن شاذ و نادر طور پر تھائرائیڈ کی کم فعالیت (ہائپو تھائرائیڈزم) بھی پیدا کر سکتا ہے۔ ایسی صورت میں TED لوگوں میں ہو سکتا ہے جب ان کا تھائرائیڈ بیش فعال، کم فعال ہو یا معمول کے مطابق کام کر رہا ہو۔ یہ گریوز کے مرض کے علاج کے بعد بھی واقع ہو سکتا ہے۔ TED والے لوگوں کی دیکھ بھال آنکھوں کے اسپیشلسٹ (آفتھلمولوجسٹ) اور ایک تھائرائیڈ کے اسپیشلسٹ (انڈوکرائنولوجسٹ) کے ذریعہ کیے جانے کی ضرورت ہوتی ہے۔

اس بات کا کتنا امکان ہے کہ مجھے TED ہو گا؟

مجموعی طور پر، گریوز کے مرض والے لگ بھگ ایک چوتھائی لوگوں کو ان کی تھائرائیڈ کی خرابی کی تشخیص سے یا تو قبل، دوران، یا بعد میں TED ہو سکتا ہے۔ زیادہ تر معاملات میں آنکھوں کا مرض ہلکا ہوتا ہے۔ اگر آپ کو گریوز کے مرض کی تشخیص کے وقت TED کی کوئی خصوصیات نہیں ہیں تو اور آپ سگریٹ نوشی نہیں کرتے ہیں یا چھوڑ چکے ہیں تو آپ کو TED فروغ پانے کا امکان دس میں ایک سے کم ہے۔ لیکن اگر آپ سگریٹ نوشی کرتے ہیں تو آپ کو TED ہونے کا امکان دوگنا ہو جاتا ہے۔ اگر آپ بہت زیادہ سگریٹ نوشی کرتے ہیں، تو TED فروغ پانے کا امکان سگریٹ نوشی نہیں کرنے والوں کے مقابلے **آٹھ گنا** بڑھ جاتا ہے۔

TED کی کیا علامات ہیں؟

یہ انتہائی عمومی علامات ہیں۔ اگر آپ کو درج ذیل میں سے کوئی ہے تو اپنے ڈاکٹر سے ملیں اور پوچھیں کہ آیا یہ TED ہو سکتا ہے:

- آنکھوں کی حالت میں تبدیلی (عام طور پر باہر نکلی یا ابھری ہوئی آنکھیں)
- آنکھوں میں کسکساہٹ یا حد سے زیادہ خشکی کا احساس
- آنکھوں سے پانی بہنا
- چمکدار روشنی کے تئیں عدم برداشت
- آنکھوں کے اوپری یا نچلے پپوٹوں میں سوجن یا بھرے پن کا احساس
- آنکھوں کے نیچے نئی تھیلی نما بناوٹیں
- پپوٹوں اور آنکھوں میں سرخی
- نظر کا دھندلا پن یا دوہری بصارت
- آنکھ میں یا اس کے پیچھے درد، خاص طور پر اوپر، نیچے یا بغل کی جانب دیکھتے وقت
- آنکھوں کو حرکت دینے میں دشواری

اگر آپ کے پپوٹے پھولے ہوں اور آنکھوں کے گرد اور نیچے کی جلد پھولی ہوئی ہو **اور** آپ کو شدید **کم فعال** تھائرائیڈ ہو تو ممکنہ طور پر یہ TED نہیں ہے۔ جب آپ کا علاج مناسب طور پر لیوو تھائراکسین (تھائرائیڈ ہارمون کا متبادل معالجہ) کے ساتھ کیا جائے گا تو اس میں بہتری آنی چاہیے۔

کبھی کبھی TED کی تشخیص مشکل ہوتی ہے اور تشخیص ہو پانے سے مہینوں قبل مریض کا علاج دیگر کیفیات جیسے کہ آشوب چشم، الرجی یا تپ کاہی کے لیے کیا جا سکتا ہے۔ کسی دیگر کیفیات کے بجائے TED ہو سکنے کی تشخیص کی علامات میں درج ذیل شامل ہیں:

- علامات تپ کاہی ہونے کے موسم کے حساب سے غلط موسم ہو سکتی ہے
- الرجیوں سے عام طور پر آنکھوں میں خارش ہوتی ہے، جبکہ TED میں نہیں ہوتی
- آشوب چشم میں عام طور پر آنکھیں چپک جاتی ہیں جبکہ TED میں ایسا نہیں ہوتا
- اکثر TED کے سبب آنکھ میں یا اس کے پیچھے درد یا تکلیف ہوتی ہے، خاص طور پر جب اوپر یا بغل کی جانب دیکھنے کی کوشش کی جائے، جبکہ دیگر مذکورہ کیفیات میں ایسا نہیں ہوتا
- TED کے سبب کبھی کبھی دوہری بصارت واقع ہوتی ہیں، جبکہ آنکھ کی علامات کی دیگر وجوہات میں ایسا نہیں ہوتا

کیا میں TED کو سنگین صورت اختیار کرنے سے روکنے کے لیے کچھ کر سکتا ہوں؟

اگر آپ سگریٹ نوشی کرتے ہیں تو، اسے چھوڑ دیں – اپنے ڈاکٹر سے اس بارے میں مشورہ لیں کہ کیسے چھوڑنا ہے، یا سگریٹ نوشی چھوڑنے کے پروگرام میں اندراج کروائیں۔ TED والے ایسے مریض جو سگریٹ نوشی جاری رکھتے ہیں معالجات کے تئیں کم بہتر ردعمل کرتے ہیں، لیکن سگریٹ نوشی ترک کرنے کے فوراً بعد یہ خسارہ غائب ہونے لگتا ہے۔ ساتھ ہی غیر سگریٹ نوش یا سابقہ سگریٹ نوشوں کو کاربیمزول (Carbimazole, CMZ) یا پروپیلتھیوراسیل (Propylthiouracil, PTU) کے علاج کا کورس دیے جانے کے بعد سگریٹ نوشوں کے مقابلے افاقہ کا زیادہ امکان رہتا ہے۔

TED پر سگریٹ نوشی کے اثرات کے بارے میں مزید معلومات اس پتے پر دستیاب ہے: http://www.btf-thyroid.org

اپنی تھائرائیڈ کی سطحوں میں اتار چڑھاؤ سے بچیں – خاص طور پر ہائپو تھائرائیڈزم سے۔ یہ یقینی بنائیں کہ آپ پابندی سے تھائرائیڈ سے متعلق خون کی جانچیں کروائیں، اور اپنے ڈاکٹر کے ذریعہ تھائرائیڈ کی دوا لینے کے وقت اور طریقے کے بارے میں دیے گئے مشورے پر عمل کریں۔ اس سے یہ بات یقینی ہو جائے گی کہ آپ کی تھائرائیڈ کی سطحیں بدستور معمول کے مطابق اور مستحکم ہیں، جو آپ کی آنکھوں کو اندمال کا بہترین موقع فراہم کریں گی اور آپ کے محسوس کرنے کے معاملے میں بہتری لائیں گی۔

اگر آپ کو فعال TED ہو تو ریڈیو آیوڈین علاج سے گریز کریں – ریڈیو آیوڈین کا علاج TED کو بدترین بنا سکتا ہے، خاص طور پر سگریٹ نوشوں میں۔ اپنے ڈاکٹر سے بات کریں کہ کن خصوصی احتیاطی تدابیر کی ضرورت ہو سکتی ہے، یا کیا علاج میں تاخیر کی جا سکتی ہے۔

سیلینیم (Selenium) تکملات – حالیہ ثبوت سے پتہ چلتا ہے کہ ہلکے معتدل TED والے مریضوں کو سیلینیم تکملات کے 100 مائیکروگرام روزانہ دو بار لیے جانے والے ایک چھ مہینے کے کورس سے فائدہ ہو سکتا ہے جسے آپ بغیر نسخہ کے کاؤنٹر سے خرید سکتے ہیں۔

کیا TED میرے معیار زندگی کو متاثر کر سکتا ہے؟

ہاں، یہ بات اچھی طرح معلوم ہے کہ TED آپ کی نفسیاتی اور سماجی بہبود کو متاثر کر سکتی ہے۔ اگر آپ کی تھائرائیڈ کی سطحوں میں اتار چڑھاؤ ہوتا ہے تو آپ کو اضطراب اور/یا زود حسی محسوس ہو سکتی ہے اور آپ کے ہارمون کی سطحیں مستحکم ہونے تک آپ مزاج کے چڑچڑے پن میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔ آپ کو اپنی آنکھوں کی شکل میں تبدیلی کے سبب غصہ، عزت نفس یا اعتماد کے زیاں، یا سماجی طور پر الگ تھلگ ہونے کا احساس ہو سکتا ہے۔ تعلقات متاثر ہو سکتے ہیں - سماجی اور کام پر دونوں ہی جگہوں میں۔ اس پر یہ مشکل یقین اور حیرانی ہوتی ہے کیونکہ چہرہ اور آنکھیں افراد کے درمیان رابطے کے سب سے اہم پوائنٹ ہیں۔ TED آپ کے چہرے کی ساخت کو تبدیل کر سکتا ہے اور آپ کے انداز کو بدل سکتا ہے جس کا اثر لوگوں کے ذریعہ آپ کے ساتھ ردعمل پر ہو سکتا ہے، جس سے ممنوعاً معقول طور پر دشوار ہو سکتا ہے۔ علاج، جس میں سرجری شامل ہو سکتی ہے، سے اکثر اس میں بہتری آ سکتی ہے؛ اور صلاح کاری، یا TED والے دیگر افراد کے ساتھ رابطہ سے آپ کو اس سے نمٹنے کی حکمت عملیاں تلاش کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ مزید اعانت کے لیے برٹش تھائرائیڈ فاؤنڈیشن ((BTF، تھائرائیڈ آئی ڈیزیز فاؤنڈیشن چیریٹیبل ٹرسٹ ((TEDct، یا اپنے مقامی آئی سینٹر سے رابطہ کریں۔

TED والے لوگوں کے لیے کون سے معالجے دستیاب ہیں؟

ہلکے معاملات میں، اگر آپ کی آنکھوں میں چبھن یا کسکساہٹ محسوس ہو، بہت زیادہ پانی بہے اور چمکدار روشنی میں تکلیف محسوس ہو تو مصنوعی آنسو کے قطروں سے آپ کی آنکھوں کو زیادہ آرام محسوس کرنے میں مدد ملے گی اور آپ کی آنکھوں کی سطح کو محفوظ رکھنے میں مدد ملے گی۔

اسے ڈراپس (پانی نما سیال)، جیل (جو کہ ڈراپس سے گاڑھا ہوتا ہے اور زیادہ دیر تک برقرار رہتا ہے)

اور مرہم (تیل جیسی چکنائی آمیز شئے جو سب سے زیادہ دیر تک برقرار رہتی ہے لیکن اس سے بینائی دھندلی ہو سکتی ہے اور اسی وجہ سے اسے عموماً رات میں استعمال کیا جاتا ہے لیکن زیادہ شدید معاملات میں اس کی ضرورت بھی ہو سکتی ہے)۔

اگرچہ علامات پہلے چھ تا 12 مہینوں یا اس کے آس پاس کے لیے بدتر ہو سکتے ہیں، تاہم اس کے بعد آنکھوں کو مستحکم اور ٹھیک ہو جانا چاہیے۔ سوزش ختم ہونے میں دو سالوں تک کا وقت لگ سکتا ہے۔ زیادہ سوزش میں اسٹیرائیڈز کے ذریعہ علاج کی ضرورت ہو سکتی ہے جسے منہ کے ذریعہ یا درون رگ لیا جا سکتا ہے۔ اسٹیرائیڈز سوزش زدہ آنکھوں کے عضلات کو زیادہ آسانی سے حرکت کرنے میں مدد دے کر دوہری بصارت کے معاملے میں کمی کر سکتے ہیں۔ یہ آنکھوں اور آنکھوں کے پپوٹوں کی سرخی اور سوجن میں بھی کمی کر سکتے ہیں۔ شدید معاملات میں اسٹیرائیڈز آنکھوں کی بینائی کی بحالی میں مدد کر سکتے ہیں۔ مرض پر زیادہ مؤثر کنٹرول کرنے اور دوبارہ عود کر آنے کو روکنے کے لیے کبھی کبھی اسٹیرائیڈز کا علاج دیگر معالجات کے ساتھ ملا کر دیا جاتا ہے جیسے کہ مصنوعی امتناعی ایجنٹس (Immunosuppressive agents) اور/یا ریڈیو تھیراپی۔ البتہ، اسٹیرائیڈز آنکھوں کے آگے نکلے ہوئے ہونے کو کم کرنے میں زیادہ مؤثر نہیں ہے۔

بدقسمتی سے، TED والے کچھ لوگوں کو مستقل طور پر دوہری بصارت لاحق ہوتی ہے یا ان کی آنکھوں کی شکل تبدیل ہو جاتی ہے۔ سوزش ٹھیک ہونے کے بعد بحالی صحت کی سرجری سے مدد مل سکتی ہے بشمول:

- **'رفع دباؤ' والی سرجری** تاکہ عصب پر دباؤ ہونے کی صورت میں آنکھوں کے پیچھے زیادہ جگہ پیدا ہو جائے، یا اگر آنکھ کے ڈھیلے بہت زیادہ باہر نکلے ہوئے ہوں تو، آنکھوں کو بہتر طور پر بند ہونے کا موقع دینے اور آنکھوں کے تحفظ کے لیے
- **آنکھ کے عضلے کی سرجری** اگر منشور (Prisms) کے ذریعہ اس پر قابو نہ پایا جا سکے؛ اور/یا
- **آنکھ کے پپوٹے کی سرجری** آنکھوں کے تحفظ کے لیے

TED کے دیگر معالجات میں شامل ہیں:

- چشمے کے ساتھ منشور لگانا (دوہری بصارت سے متعلق مدد کے لیے) – یا دوہری بصارت کے مسئلے میں کمی کے لیے ایک آنکھ کو عارضی طور پر ڈھکنے کے لیے پیچ کی ضرورت ہو سکتی ہے

اگر علامات شدید ہو جائیں تو مجھے کیا کرنا چاہیے؟

5 فیصد سے کم لوگوں میں TED بہت شدید ہو جاتا ہے۔ آپ کو دوہری بصارت لاحق ہونے کے سبب معذوری محسوس ہو سکتی ہے؛ اگر آنکھ کے پپوٹے پوری طرح بند نہیں ہوتے تو آنکھوں کے سامنے نازک ونڈو، جسے 'قرنیہ' کہا جاتا ہے، میں زخم ہو سکتے ہیں اور یہ زخم بینائی میں مداخلت کر سکتے ہیں؛ اور، شاذ و نادر، 'عصب بصری' جو کہ دماغ تک پیغامات لے جاتا ہے، سکڑ سکتا ہے، جس کے سبب بینائی ختم ہو جاتی ہے۔ اگر ابتدائی مرحلے میں ان پیچیدگیوں کی تشخیص ہو جاتی ہے تو علاج کارآمد ہو سکتا ہے۔

اگر آپ کو درج ذیل علامات میں سے کوئی فروغ پا جائے تو آپ کو بلا تاخیر اپنے ڈاکٹر سے ملاقات کرنی چاہیے اور کسی ایسے اسپیشلسٹ آئی سینٹر کا **فوری حوالہ** فراہم کرنے کو کہنا چاہیے جسے TED کا علاج کرنے کا تجربہ ہو:

- آپ کی علامات متعدد دنوں اور ہفتوں کی مدت میں رفتہ رفتہ خراب ہوتی جاتی ہے
- آپ کی بینائی میں دھندلاہٹ آ جاتی ہے جو آنکھوں کو جھپکانے یا باری باری سے دونوں آنکھوں میں سے ہر ایک کو ڈھکنے سے بہتر نہیں ہوتی
- آپ کو لگتا ہے کہ رنگ اتنے زیادہ چمکدار نہیں ہیں جتنے وہ ہوتے ہیں، یا ایک آنکھ کا موازنہ دوسرے سے کرنے پر آپ کو رنگوں کی چمک میں فرق نظر آتا ہے
- آپ جب آگے یا نیچے کی جانب دیکھتے ہیں تو آپ کو ایک کے دو نظر آتے ہیں
- دوہری بینائی سے بچنے کے لیے آپ کو اپنا سر پہلو کی طرف جھکا کر رکھنا پڑتا ہے

کچھ اہم نکات.....

- TED والے لوگوں کی مدد کے لیے، آنسو کے مصنوعی قطروں سے لے کر سرجری تک کافی کچھ کیا جا سکتا ہے
- سگریٹ نوشی سے آپ کو TED ہونے کا امکان بڑھ جاتا ہے۔ TED والے مریض جو سگریٹ نوشی جاری رکھتے ہیں معالجات پر کم بہتر ردعمل کرتے ہیں۔ اسے ترک کرنے کے طریقے کے بارے میں اپنے ڈاکٹر سے مشورہ طلب کریں
- اپنی تھائرائیڈ کی سطحوں میں اتار چڑھاؤ – سے بچیں، پابندی سے خون کی جانچیں کروائیں اور پابندی سے اپنی دوائیں لیں
- TED آپ کی نفسیاتی اور سماجی بہبود کو متاثر کر سکتی ہے۔ اپنے ڈاکٹر سے مشورہ طلب کرنے سے نہ ہچکچائیں
- اپنے ڈاکٹر سے کسی اسپیشلسٹ آئی سینٹر کا حوالہ دینے کو کہیں جن کے پاس TED کا باقاعدہ تجربہ ہو، خاص طور پر اگر علامات زیادہ شدید ہو جاتے ہیں۔ یو کے کے ہر علاقے میں ایک موجود ہونا چاہیے۔

TEAMeD

Thyroid Eye Disease Amsterdam Declaration Implementation Group UK

TEAMeDآنکھوں کے اسپیشلسٹس، تھائرائیڈ کے اسپیشلسٹس، BTFاورTEDctسے تعاون یافتہ ایک پروجیکٹ ہے۔اس کا مقصد،یوکے میں معلومات تک رسائی،وقت رہتے تشخیص،مناسب علاج،اورماہر پیشہ ورافراد–ماہر درافرازیات(انڈوکرائنولوجسٹس) اورماہرامراض چشم(آپتھلمولوجسٹس) کے ذریعہ اعلی معیاری مشترکہ نگہداشت تک رسائی کو یقینی بناکرTEDوالے لوگوں کی نگہداشت کو بہتر بنانا ہے۔
TEAMeD-5پروجیکٹTEDکاعلاج اور نگہداشت فراہم کرنے والے اسپیشلسٹس کے لیے پانچ سفارشات کرتا ہے۔یہ سفارشات ذیل میں مذکور ہیں تاکہ مریضوں کو معلوم ہو کہ نگہداشت کے ضمن میں کیا توقع کریں:

1. گریوز کے مرض کی درست تشخیص کرنا
2. TEDکی علامات اور نشانیوں کے لیے گریوز کے مرض کے تمام مریضوں کی ابتدائی جانچ کرنا
3. گریوز کے مرض والے تمام مریضوں کوTEDکی ابتدائی علامات سے ہوشیار کرنا
4. انسداد–سگریٹ نوشی میں تخفیف،وقت رہتے یوتھائرائیڈزم(معمول کے دائرے میں تھائرائیڈ کا عمل) کا تعارف اور دیکھ بھال کے ذریعہ گریوز کے مرض میںTEDکے وقوع میں کمی کرنااور فعال TEDمیں ریڈیوآیوڈین سے گریز کرنا
5. آگے بھیجنا–جن مریضوں کوTEDہوجائے انہیں فوراًایسے علاقائی ملٹی ڈسپلنری کلینک میں بھیجنا جن کے پاسTEDکے بندوبست کا وسیع تجربہ ہو۔

www.btf-thyroid.org/teamed-5

مزید معلومات یہاں سے حاصل کی جاسکتی ہیں:

برٹش تھائرائیڈفاؤنڈیشن ٹیلی فون: 810093 01423 info@btf-thyroid.org www.btf-thyroid.org برٹش تھائرائیڈفاؤنڈیشن ایک رجسٹرڈرفاہی ادارہ ہے: انگلینڈاورویلزکانمبر1006391،سکاٹ لینڈ SC046037	تھائرائیڈآئی ڈیزیزچیریٹیبل ٹرسٹ ہیلپ لائن921782 07469 info@tedct.org.uk www.tedct.org.uk TEDct ایک رجسٹرڈ رفاہی ادارہ ہے: انگلینڈ اور ویلز کا نمبر 1095967، سکاٹ لینڈ SC042278

تھائرائیڈ کے مسائل اکثر خاندانوں میں موروثی ہوتے ہیں اور اگر خاندان کے افراد بیمار ہوں تو انہیں اپنے جی پی (عمومی معالج) سے اس بارے میں بات کرنے کی حوصلہ افزائی کی جانی چاہیے کہ آیا تھائرائیڈ کی جانچ کرنے کی ضرورت ہے۔

اگر اپنی تھائرائیڈ کی گڑبڑی کے بارے میں آپ کے سوالات یا تشویشات ہیں تو، آپ کو اپنے ڈاکٹر یا اسپیشلسٹ سے بات کرنی چاہیے کیونکہ وہ آپ کو بہتر مشورہ دے سکتے ہیں۔ آپ مزید معلومات اور مدد کے لیے، یا اگر اس کتابچہ میں دی گئی معلومات کے بارے میں آپ کا کوئی تبصرہ ہے تو آپ برٹش تھائرائیڈ فاؤنڈیشن سے بھی رابطہ کر سکتے ہیں۔

تصدیق کردہ بذریعہ:

دی برٹش تھائرائیڈ ایسوسی ایشن - طبّی پیشہ ور افراد مریض کی نگہداشت اور تحقیق میں اعلی معیارات کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں

www.british-thyroid-association.org

دی برٹش ایسوسی ایشن آف انڈوکرائن اینڈ تھائرائیڈ سرجنس - ایسے برٹش سرجنوں کی نمائندہ باڈی جو اندرونی ریزش والے غدود (تھائرائیڈ، پیراتھائرائیڈ اور ایڈرنل) کی سرجری میں خصوصی دلچسپی رکھتے ہیں

www.baets.org.uk

TEAMeD میں شامل تنظیموں کے ذریعہ تصدیق شدہ