

### Scoliosis (ریڑھ کی ہڈی کا ٹیڑھا پن) کے حقائق پر مبنی شیٹ

Scoliosis (ریڑھ کی ہڈی کا ٹیڑھا پن) سے مراد ریڑھ کی ہڈی کا جانبی خم ہے۔ یہ غیر متوقع طور پر صحت مند بچوں میں نمودار ہوتا ہے اور شدت اختیار کرنے کی صورت میں ایک سنگین طبی مسئلہ بن سکتا ہے۔ یہ مرض عام طور سے نشوونما کے سالوں میں ہوتا ہے، خاص طور سے 10 سے 17 تک تیزی سے بڑھتے ہوئے جوانی کے سالوں کے دوران۔ Scoliosis (ریڑھ کی ہڈی کا ٹیڑھا پن) زیادہ تر لڑکیوں میں دیکھا جاتا ہے اور اگر خاندان میں اور بھی متاثرہ افراد پائے جاتے ہوں۔ یہ ایسے کسی بھی عمل کا نتیجہ نہیں ہوتا جو بچے یا اس کے والدین کی طرف سے ہوا ہو یا وہ ایسا کرنے میں نا کام رہے ہوں، اگرچہ کم عمری کے کیسوں میں دیگر طبی مسائل شامل ہوتے ہیں۔ پیچیدہ صورتحال سے بچنے کے لیے شروع ہی میں پتہ لگانا ضروری ہے۔ ان پیچیدگیوں میں کمر کا درد، تھکن، ورزش کے دوران جلدی تھکن، بناوٹ میں خرابی اور سنگین حالات میں، دل اور پھیپھڑوں کے کام کرنے سے متعلق مسائل، شامل ہیں۔

علاج کے طریقہ کار میں bracing (جکڑنے کا عمل) شامل ہو سکتی ہے۔ شدید ٹیڑھا پن ہونے کی صورت میں ریڑھ کی ہڈی کے آپریشن کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ بہترین علاج کا تعین کسی تربیت یافتہ پیشہ ور معالج کی طرف سے کیا جائے گا۔

### Scoliosis (ریڑھ کی ہڈی کا ٹیڑھا پن) کا جلد پتہ لگانے کے طریقے:

اپنے بچے سے ننگے پیر، سیدھا کھڑا ہونے کے لیے کہیں اور اس کے بازو دونوں طرف با آسانی جھولنے چاہئیں۔ لڑکوں کو قمیض کے بغیر کھڑا ہونا چاہیے؛ لڑکیاں جسم ڈھکنے کی کوئی بھی چیز پہن سکتی ہیں جن میں سے ان کی ریڑھ کی ہڈی صاف نظر آئے۔

1. کیا ایک کندھا دوسرے کندھے سے اونچا ہے؟
2. کیا ایک کندھے کی ہڈی زیادہ نمایاں ہو رہی ہے؟
3. کیا ریڑھ کی ہڈی ایک جانب مڑتی ہوئی نظر آ رہی ہے؟
4. کیا ایک کولہا دوسرے کولہے سے اونچا ہے؟

اپنے بچے کو دونوں بازو آگے کی طرف زمین تک لے جاتے ہوئے، کمر تک جھکنے کے لیے کہیں۔

5. کیا پسلیوں والے حصے میں کوئی ابھار نظر آ رہا ہے؟

اگر ان میں سے کسی بھی سوال کا جواب ہاں میں ہے تو اس بات کی یقین دہانی کیجیے کہ ڈاکٹر آپ کی بچے کی اچھی طرح سے جانچ کریں۔ اسکول کی پبلک ہیلتھ نرس والدین یا سرپرست کی درخواست پر انفرادی طالب علم کی جانچ کر سکتی ہیں۔

