

हाथ और बांह में सुन्नता और झुनझुनी

सुन्नता या झुनझुनी अक्सर एक चुटकी या संपीड़ित तंत्रिका को इंगित करती है; पैटर्न समस्या का पता लगाने में मदद करता है।

Kieran Hirpara © ① ③ 4.0



यह पृष्ठ मशीन द्वारा अनूदित है और अभी तक किसी चिकित्सक द्वारा जाँचा नहीं गया है। **अंग्रेज़ी संस्करण** ही आधिकारिक है।

आप क्या महसूस कर रहे हैं

हाथ और बांह में तंत्रिका संबंधी समस्याएं फिंगरिंग, सुन्नता या पिन-एंड-नीडल्स की भावना का कारण बनती हैं। आप इसे अपने अंगूठे, उंगलियों, हथेली या अग्रभाग में देख सकते हैं। कुछ लोगों को तंत्रिका के मार्ग के साथ एक सुस्त दर्द महसूस होता है। लक्षण अक्सर रात में या जब आप पहली बार जागते हैं। अपनी कलाई को कुछ समय के लिए झुकाए रखने से, जैसे कि पढ़ते या ड्राइविंग करते समय, यह और भी खराब हो सकता है। आपका हाथ मिलाने से थोड़ी राहत मिल सकती है।

रोजमर्रा के कार्य कठिन हो सकते हैं। आप बटन को हिलाना, कॉफी का कप गिराना, या जार के ढक्कन को पकड़ने के लिए संघर्ष करना शुरू कर सकते हैं। टाइपिंग या लंबे समय तक अपने फोन का उपयोग करने से चिड़चिड़ापन हो सकता है। कुछ लोगों को लगता है कि उनकी उंगलियाँ असुविधाजनक या कमजोर हैं। सूक्ष्म उंगलियों की चाल, जैसे सुई को धागा लगाना, मुश्किल हो सकती है जब संवेदना मंद हो जाती है।

जहां आपको लक्षण महसूस होते हैं, यह इंगित करता है कि कौन सी तंत्रिका चिड़चिड़ी है। मध्य तंत्रिका आपके अग्रहस्त से आपकी अंगूठी और पहली तीन उंगलियों तक जाती है। उलना तंत्रिका आपकी छोटी उंगली और अंगूठी तक जाती है। किसी भी तंत्रिका पर दबाव डालने से त्वचा के अपने हिस्से में सुन्नता हो सकती है। कभी-कभी एक तंत्रिका के साथ दो स्थानों को एक साथ दबाया जाता है, जो लक्षणों को मजबूत बना सकता है।

तंत्रिका लक्षण किसी चोट या किसी अन्य सर्जरी के बाद भी हो सकते हैं। हाथ की चोट से सीधे तंत्रिका क्षतिग्रस्त हो सकती है, जिससे त्वचा का एक टुकड़ा सुन्न हो जाता है या ठीक होने में धीमा हो जाता है। कंधे या गर्दन की सर्जरी के बाद कभी-कभी तंत्रिका समस्याएं दिखाई देती हैं, भले ही ऑपरेशन हाथ से दूर था। एक तंत्रिका के पास सूजन या निशान ऊतक उस पर दबाव डाल सकता है और उसी झुनझुनी का कारण बन सकता है।

यदि आपके लक्षण हल्के हैं, तो वे आराम या स्ट्रिंट जैसे सरल उपायों से ठीक हो सकते हैं। यदि वे जारी रहते हैं, तो आपका डॉक्टर आपके हाथ की जांच कर सकता है और यह देख सकता है कि कौन सी तंत्रिका प्रभावित है। तंत्रिका अध्ययन या अल्ट्रासाउंड स्कैन जैसे परीक्षण कारण की पुष्टि कर सकते हैं। दबाव का सही स्थान ढूँढना महत्वपूर्ण है, क्योंकि उपचार सबसे अच्छा काम करता है जब यह सही तंत्रिका को लक्षित करता है।

वास्तव में क्या हो रहा है

आपकी तंत्रिकाएं आपकी गर्दन से लेकर आपकी उंगलियों तक चलने वाले विद्युत तारों की तरह हैं। वे भावना और गति संदेशों को ले जाते हैं। जहां एक तंत्रिका आपकी कलाई या कोहनी में एक तंग सुरंग के माध्यम से गुजरती है, यह निचोड़ा जा सकता है। एक दरवाजे के नीचे एक बगीचे के नल के बारे में सोचें: पानी अभी भी बहता है, लेकिन कमजोर रूप से। एक संकुचित तंत्रिका भी इसी तरह काम करती है, इसलिए जो झुनझुनी और सुन्नता आप महसूस करते हैं वह तंत्रिका का संकेत है जो कमजोर रूप से गुजरता है।

लंबे समय तक चलने वाला दबाव तंत्रिका को ही बदल देता है। सबसे पहले, तंत्रिका की सुरक्षात्मक परत चिड़चिड़ा हो जाती है और लीक हो जाती है। यदि निचोड़ना जारी रहता है, तो अंदर की तारों को पहनना शुरू हो जाता है। तंत्रिका कितनी बुरी तरह क्षतिग्रस्त है यह तय करता है कि आप क्या महसूस करते हैं। जब दबाव कम हो जाता है तो थोड़ी जलन वाली तंत्रिका ठीक हो जाती है। बुरी तरह से क्षतिग्रस्त होने पर सुन्नता रह सकती है जो ठीक होने में अधिक समय लेती है, या पूरी तरह से वापस नहीं आती है।

कभी-कभी एक निचोड़ पूरी कहानी नहीं होती। एक ही तंत्रिका के साथ दो स्थानों पर दबाव, जैसे कोहनी और कलाई, जोड़ सकते हैं। यह एक डबल क्रश कहा जाता है: प्रत्येक स्पॉट अकेले परेशानी का कारण नहीं हो सकता है, लेकिन वे एक साथ करते हैं। जब लक्षण हल्के होते हैं, तो सर्जरी के बिना दोनों धब्बों को कम करना पर्याप्त हो सकता है।

आपका आसन भी एक भूमिका निभा सकता है। लंबे समय तक अपने हाथ या कलाई को अजीब स्थिति में रखने से किसी तंत्रिका पर दबाव पड़ सकता है या उसे खिंचा जा सकता है। एक संक्षिप्त स्थिति में रखी गई मांसपेशियां कमजोर हो सकती हैं, और अन्य मांसपेशियां फिर इसकी भरपाई के लिए ओवरटाइम काम करती हैं।

जहां आप उन चिड़चिड़े बिंदुओं को महसूस करते हैं जिन पर तंत्रिका को दबाया जाता है। मध्य तंत्रिका पर दबाव आने पर अंगूठे और पहले तीनों अंगुलियों में सुन्नता होती है। अलनेर तंत्रिका पर दबाव छोटी उंगली और अंगूठी को प्रभावित करता है। आपका डॉक्टर आपके लक्षणों को सही तंत्रिका से मेल खाएगा, क्योंकि उपचार तब काम करता है जब यह सही स्थान को लक्षित करता है।

हम इसके बारे में क्या कर सकते हैं

प्रक्रियाओं के बारे में बात करने से पहले आप बहुत कुछ कर सकते हैं। हाथ को आराम देना और उसका उपयोग करने का तरीका बदलना तंत्रिका पर दबाव को कम कर सकता है। एक हैंड थेरेपिस्ट आपको व्यायाम और तंत्रिका ग्लाइडिंग सिखा सकता है, जहां आप तंत्रिका को धीरे-धीरे अपनी सुरंग के माध्यम से चलाते हैं। संवेदीकरण कार्य, मालिश और सुरक्षात्मक वस्त्र भी चिड़चिड़ी त्वचा और तंत्रिकाओं को शांत कर सकते हैं। सरल संवेदी अभ्यास घर पर करना आसान है और एक सामान्य चिकित्सा कार्यक्रम में फिट होते हैं। इन उपायों को कई हफ्तों तक निष्पक्ष रूप से चलाएं। प्रारंभिक कार्रवाई महत्वपूर्ण है: शीघ्र ही तंत्रिका समस्या को पकड़ने से जकड़ने और कमजोरी को रोकने में मदद मिल सकती है।

दवा इन चरणों के साथ मदद कर सकती है। दर्द कम करने वाली दवाएं तंत्रिकाओं के कारण होने वाली जलन या झुनझुनी को कम कर सकती हैं। कुछ लोगों को पता चलता है कि कुछ एंटीडिप्रेसेंट या अन्य तंत्रिका-शांत करने वाली दवाओं की कम खुराक उन्हें रात भर सोने में मदद करती है जब लक्षण भड़कते हैं। ये तंत्रिका संकुचन के बजाय दर्द मार्गों पर काम करते हैं। कुछ स्थितियों के लिए, एक फिट संपीड़न दस्ताने से सूजन कम हो सकती है जो आपके हाथ के लटकने या कड़ी मेहनत करने से खराब हो जाती है। आपका डॉक्टर प्रत्येक विकल्प की पेशकश को किसी भी दुष्प्रभाव के खिलाफ तौलेगा, और सबसे कम खुराक का उपयोग करने का प्रयास करेगा जो मदद करता है। किसी भी सर्जरी पर विचार करने से पहले मजबूत ओपिओइड दर्द निवारक शायद ही कभी एक अच्छा जवाब होते हैं।

यदि इन उपायों के बावजूद लक्षण गंभीर रहते हैं, तो यह एक विशेषज्ञ को देखने के लायक है। आपका डॉक्टर आपके हाथ की जांच कर सकता है, आपकी गर्दन की जांच कर सकता है और जांच कर सकता है कि कौन सी तंत्रिका प्रभावित है। तंत्रिका अध्ययन या अल्ट्रासाउंड स्कैन दबाव का सही स्थान निर्धारित कर सकता है। आपके लक्षणों और दैनिक कार्यों के बारे में एक विस्तृत प्रश्नावली आपको यह पता लगाने में मदद करती है कि आप कैसे जा रहे हैं। वहां से, आपका डॉक्टर इस बारे में बात करेगा कि क्या एक प्रक्रिया आपकी विशेष

तंत्रिका समस्या की मदद कर सकती है। प्रत्येक मामले में इसकी आवश्यकता नहीं होती है, और निर्णय इस बात पर निर्भर करता है कि परीक्षण क्या दिखाते हैं और आपके लक्षण आपको कितना सीमित करते हैं।

क्या उम्मीद करें

तंत्रिका लक्षण अक्सर एक पैटर्न का पालन करते हैं। आराम, स्ट्रैलिंग और अपने हाथ का उपयोग करने के तरीके को बदलने से हल्के लक्षण कम हो सकते हैं। जब लक्षण हल्के होते हैं, तो बिना सर्जरी के दबाव को कम करना पर्याप्त हो सकता है। प्रारंभिक कार्रवाई महत्वपूर्ण है: शीघ्र ही तंत्रिका समस्या को पकड़ने से जकड़न और कमजोरी को रोकने में मदद मिल सकती है।

यदि तंत्रिका पर दबाव जारी रहता है, तो लक्षण कम होने के बजाय बने रहते हैं। लंबे समय से मौजूद सुन्नता को ठीक होने में अधिक समय लग सकता है, और पूरी तरह से महसूस नहीं हो सकता है। कुछ लोग नोटिस करते हैं कि उनके लक्षण आते-जाते हैं, रात में या कुछ कार्यों के बाद भड़कते हैं। यदि लक्षण छह महीने या उससे अधिक समय तक कम हो जाते हैं और फिर उसी स्थान पर वापस आते हैं, तो आमतौर पर इसका मतलब है कि दबाव का एक नया स्थान बन गया है, अक्सर जहां तंत्रिका का पहले इलाज किया गया था।

जब उपचार सही स्थान पर लक्षित होता है, तो संभावनाएं अक्सर अच्छी होती हैं। कंधे की सर्जरी के बाद विकसित होने वाले तंत्रिका संपीड़न के लिए, गैर-ऑपरेटिव देखभाल शायद ही कभी इसे व्यवस्थित करती है, लेकिन तंत्रिका को मुक्त करने के लिए सर्जरी ने लगभग 90% लक्षण समाधान का नेतृत्व किया। हड्डी या निशान ऊतक से संकुचित तंत्रिका के लिए, तंत्रिका को मुक्त करने से यह अपने आप ठीक हो सकती है, हाथ की छोटी मांसपेशियों में ताकत लौटने के साथ।

वसूली शायद ही कभी तत्काल होती है। एक तंत्रिका जिसे महीनों या वर्षों से दबाया गया है उसे ठीक होने के लिए समय की आवश्यकता होती है, और महसूस धीरे-धीरे हफ्तों या महीनों में वापस आ जाता है। कुछ लोगों को पूर्ण संवेदना मिलती है। दूसरों को सुन्नता या अतिसंवेदनशील त्वचा के साथ छोड़ दिया जाता है। यदि कोई तंत्रिका बुरी तरह से क्षतिग्रस्त हो गई है, या यदि एक ही समस्या को ठीक करने के लिए पहले से ही कई सर्जरी की कोशिश की गई है, तो आगे की सर्जरी के लक्षणों को कम करने की संभावना कम है, और आपका डॉक्टर आपको यथार्थवादी विकल्पों के बारे में बताएगा।

ईमानदार चित्र यह है: हल्के लक्षण अक्सर सरल उपायों के साथ बस जाते हैं, निरंतर दबाव आमतौर पर लक्षणों को जारी रखता है, और अच्छी तरह से चुने गए उपचार से अधिकांश लोगों को सार्थक राहत मिलती है। यह हर हाथ में सही महसूस करने का वादा नहीं कर सकता है। आपका डॉक्टर आपकी जांच करेगा, आपकी गर्दन की जांच करेगा, और तंत्रिका अध्ययन या अल्ट्रासाउंड स्कैन का उपयोग यह पता लगाने के लिए करेगा कि कौन सा स्थान किसी भी तरह की सिफारिश करने से पहले समस्या पैदा कर रहा है।

किसी से कब मिलना है

यदि चिड़चिड़ापन या सुन्नता वापस आती रहती है, या यदि आराम या स्ट्रैलेंट जैसे सरल उपायों ने कई हफ्तों के बाद मदद नहीं की है, तो अपने जीपी को देखें। यदि आपकी पकड़ कमजोर होती जा रही है, आपकी उंगलियां असुविधाजनक महसूस कर रही हैं, या लक्षण आपको सोने या काम करने से रोक रहे हैं, तो एक विशेषज्ञ की समीक्षा के लिए पूछें। तंत्रिका अध्ययन या अल्ट्रासाउंड स्कैन जैसे परीक्षण यह पुष्टि कर सकते हैं कि सर्जरी के बारे में बात करने से पहले कौन सी तंत्रिका संकुचित है। यदि चोट लगने के बाद अचानक सुन्नता या कमजोरी आती है, या यदि आपका हाथ पीला, ठंडा या नीला हो जाता है, तो आपातकालीन विभाग में जाएं। इन संकेतों का अर्थ है कि एक तंत्रिका या रक्त आपूर्ति में समस्या हो सकती है और उसी दिन मूल्यांकन की आवश्यकता हो सकती है।