

ਹੱਥ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਮੈਡੀਕਲ ਸਥਿਤੀਆਂ

ਹੱਥ ਆਮ ਸਿਹਤ ਉੱਤੇ ਇੱਕ ਖਿੜਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ — ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਪੂਰੇ-ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਇੱਥੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਈ ਵਾਰ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ।

Kieran Hirpara © ① ④ 4.0



ਇਹ ਪੰਨਾ ਮਸ਼ੀਨ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਹਾਲੇ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂਚਿਆ ਨਹੀਂ ਗਿਆ। **ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸੰਸਕਰਣ** ਹੀ ਅਧਿਕਾਰਤ ਹੈ।

ਹੱਥ ਉਹਨਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਖਿੜਕੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮ ਸਿਹਤ ਉੱਤੇ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਛੋਟੇ ਜੇੜਾਂ, ਨਸਾਂ (nerves), ਟੈਂਡਨਾਂ (tendons), ਬਾਰੀਕ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ, ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ (ਇਹ ਸਭ ਸਤ੍ਹਾ ਦੇ ਨੇੜੇ ਅਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ), ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਪੂਰੇ-ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਆਪਣੇ ਪਹਿਲੇ ਸੁਰਾਗ ਇੱਥੇ ਛੱਡਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਹੱਥ ਦੀ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਸ਼ੁੱਧ ਸਥਾਨਕ ਮਸਲਾ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਉਹੀ ਲੱਛਣ (ਅਕੜਾਅ, ਝੁਣਝੁਣੀ, ਰੰਗ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ, ਇੱਕ ਨਹੁੰ ਜੋ ਵੱਖਰਾ ਦਿਖਦਾ ਹੈ) ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਵਾਪਰ ਰਹੀ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਸੰਕੇਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਅਕਸਰ ਬਹੁਤ ਇਲਾਜਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਪੰਨਾ ਉਹਨਾਂ ਮੁੱਖ ਮੈਡੀਕਲ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸਾਦੀ-ਭਾਸ਼ਾ ਵਾਲੀ ਸੈਰ ਹੈ ਜੋ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਚੈਕਲਿਸਟ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਅਕੜੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਆਮ ਘਸਾਈ ਅਤੇ ਫਟਾਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਇਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਕਿਉਂ ਪੁੱਛ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਨਹੁੰਆਂ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਕਿਉਂ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਜਾਂ ਰੈਫਰਲ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਕਿਉਂ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਬਾਰੇ ਆਏ ਹੋਵੋ।

ਸ਼ੂਗਰ (Diabetes) — ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਮਹਾਨ ਨਕਲਚੀ

ਸ਼ੂਗਰ ਹੱਥ ਨੂੰ ਲਗਭਗ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਮੈਡੀਕਲ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਉੱਚਾ ਖੂਨ ਦਾ ਸ਼ੂਗਰ ਨਰਮ ਟਿਸ਼ੂਆਂ (ਟੈਂਡਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਰਤ ਅਤੇ ਲਿਗਾਮੈਂਟਾਂ) ਨੂੰ ਅਕੜਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਸ਼ੂਗਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਦੀਆਂ ਕਈ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਕੀ ਸਾਰਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ:

- **ਟ੍ਰਿਗਰ ਫਿੰਗਰ** (ਇੱਕ ਉਂਗਲ ਜੋ ਅੜਦੀ, ਕਲਿੱਕ ਕਰਦੀ ਜਾਂ ਲਾਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ): ਆਮ ਆਬਾਦੀ ਨਾਲੋਂ ਸ਼ੂਗਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਆਮ।
- **ਕਾਰਪਲ ਟਨਲ ਸਿੰਡਰੋਮ** (ਅੰਗੂਠੇ, ਪਹਿਲੀ ਅਤੇ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਉਂਗਲ ਵਿੱਚ ਸੁੰਨਪਣ ਅਤੇ ਝੁਣਝੁਣੀ, ਅਕਸਰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਵੱਧ ਖ਼ਰਾਬ)।
- **ਡਾਇਊਟ੍ਰੇਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ** (ਹਥੇਲੀ ਵਿੱਚ ਰੱਸੀਆਂ ਅਤੇ ਗੰਢਾਂ ਜੋ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਮੋੜ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ)।
- **ਇੱਕ ਅਕੜਾਅ, ਮੋਮ ਵਰਗਾ ਹੱਥ** (ਕਈ ਵਾਰ ਇਸਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਵਾਲੀ ਕਾਇਰੋਆਰਥੋਪੈਥੀ (diabetic cheiroarthropathy) ਜਾਂ “ਸੀਮਤ ਜੇੜਾਂ ਦੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ” ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ): ਉਂਗਲਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਹਥੇਲੀਆਂ ਘੱਟ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਇਕੱਠੀਆਂ ਦਬਦੀਆਂ ਹਨ।
- **ਜੰਮਿਆ ਹੋਇਆ ਮੋਢਾ (Frozen shoulder)**, ਜੋ ਸ਼ੂਗਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਮ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਇਹ ਸਾਬਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਗਰ ਹੈ, ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਣਾ, ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ, ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ [ਸੁਗਰ ਅਤੇ ਉਪਰਲੇ-ਅੰਗ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ](#) ਵਾਲੇ ਪੰਨੇ ਉੱਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਕਵਰ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਥਾਇਰਾਇਡ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ — ਵਧੇਰੇ-ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਜਾਂ ਘੱਟ-ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ

ਥਾਇਰਾਇਡ ਗ੍ਰੰਥੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਪਾਚਕ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਹੌਲੀ ਚੱਲਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ **ਘੱਟ-ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਥਾਇਰਾਇਡ** ਕਾਰਪਲ ਟਨਲ ਸਿੰਡਰੋਮ ਅਤੇ ਟ੍ਰਿਗਰ ਫਿੰਗਰ ਦਾ ਇੱਕ ਕਲਾਸਿਕ ਕਾਰਨ ਹੈ, ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਤਰਲ ਦੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਟੈਂਡਨਾਂ ਅਤੇ ਨਸਾਂ (nerves) ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਟਿਸ਼ੂ ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਰਾਹੀਂ। ਵਧੇਰੇ- ਅਤੇ ਘੱਟ-ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਦੋਵੇਂ ਥਾਇਰਾਇਡ ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਮੋਢੇ ਨਾਲ ਵੀ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਇੱਕ ਵਧੇਰੇ-ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਥਾਇਰਾਇਡ ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇੱਕ ਬਾਰੀਕ ਕੰਬਣੀ, ਪਸੀਨੇ ਵਾਲੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ, ਅਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਹੁੰ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਉੱਖੜ ਜਾਣਾ, ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਾਰਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਕਾਰਪਲ ਟਨਲ ਉਹਨਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਕਈ ਵਾਰ ਥਾਇਰਾਇਡ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸੋਜ਼ਿਸ਼ ਵਾਲਾ ਗਠੀਆ (Inflammatory arthritis) — ਜਦੋਂ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਜੋੜਾਂ ਉੱਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਪੂਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਜ਼ਿਸ਼ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਹੱਥ ਬਹੁਤ ਅਕਸਰ ਉਹ ਥਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਹਰ ਇੱਕ ਦਾ ਆਪਣਾ ਹੀ ਢੰਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- **ਰਿਊਮੈਟਾਇਡ ਗਠੀਆ** ਗੋਡਿਆਂ (knuckles) ਅਤੇ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਉਂਗਲ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥਾਂ ਉੱਤੇ ਸਮਮਿਤੀ ਨਾਲ, ਸਵੇਰ ਦੇ ਅਕੜਾਅ ਅਤੇ ਨਰਮ, ਸੁੱਜੇ ਜੋੜਾਂ ਨਾਲ। ਸਾਡਾ [ਸੋਜ਼ਿਸ਼ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਰਿਊਮੈਟਾਇਡ ਗਠੀਆ](#) ਵਾਲਾ ਪੰਨਾ ਦੇਖੋ।
- **ਸੋਰਾਇਟਿਕ ਗਠੀਆ** ਨਹੁੰ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜਲੇ ਜੋੜ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪੂਰੀ ਉਂਗਲ ਨੂੰ ਸੌਮੇਜ ਵਾਂਗ ਸੁਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਨਹੁੰ ਵਿੱਚ ਟੋਏ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਦੇ ਧੱਬਿਆਂ ਨਾਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਡਾ [ਸੋਰਾਇਟਿਕ ਗਠੀਆ](#) ਵਾਲਾ ਪੰਨਾ ਦੇਖੋ।
- **ਗਾਊਟ (Gout)** ਅਚਾਨਕ, ਬਹੁਤ ਦਰਦਨਾਕ, ਲਾਲ, ਗਰਮ ਹਮਲੇ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕਲਾਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਪੈਰ ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ ਵਿੱਚ, ਪਰ ਉਂਗਲਾਂ ਅਤੇ ਗੁੱਟ ਦੇ ਜੋੜ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਕਈ ਵਾਰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਖੜੀਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਗੰਢਾਂ ਨਾਲ। ਸਾਡਾ [ਗਾਊਟ](#) ਵਾਲਾ ਪੰਨਾ ਦੇਖੋ।

ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਓਸਟੀਓਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਦੱਸਣਾ ਇਸ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸੋਜ਼ਿਸ਼ ਵਾਲਾ ਗਠੀਆ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖ਼ਾਸ ਦਵਾਈਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਹੁੰਗਾਰਾ ਭਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਜਲਦੀ ਨਿਦਾਨ ਨਤੀਜੇ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ

ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਚੱਲੀ ਆ ਰਹੀ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਜੋ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਉੱਤੇ ਹਨ, ਗੁੱਟ ਦੇ ਟੈਂਡਨਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਐਮੀਲੋਇਡ ਨਾਮਕ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ ਰਾਹੀਂ ਕਾਰਪਲ ਟਨਲ ਸਿੰਡਰੋਮ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗੁਰਦੇ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਫਾਸਫੇਟ ਅਤੇ ਹੱਡੀ ਦੇ ਪਾਚਕ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਵੀ ਵਿਗਾੜ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਦਰਦ ਜਾਂ ਹੱਥ ਦੇ ਐਕਸ-ਰੇ ਉੱਤੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਜੋਂ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਕਾਰਨ ਹਨ ਕਿ ਇੱਕ ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ

ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਹੱਥ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਆਮ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਬਾਅਦ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਜੋ ਵਾਧੂ ਤਰਲ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਉਹ ਕਾਰਪਲ ਟਨਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਬਾਅ ਵਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਕਾਰਪਲ ਟਨਲ ਸਿੰਡਰੋਮ (ਉਂਗਲਾਂ ਵਿੱਚ ਝੁਣਝੁਣੀ ਅਤੇ ਸੁੰਨਪਣ, ਅਕਸਰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਖਰਾਬ) ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਆਮ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਖ਼ਬਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜਣੇਪੇ ਦੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਪਹਿਲੀ-ਲਾਈਨ ਵਾਲੀ ਪਹੁੰਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਬਜਾਏ ਰਾਤ ਦੀ ਸਪਲਿੰਟ ਵਰਗੇ ਸਾਧਨਾਂ ਉਪਾਅ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਾਅ ਅਤੇ ਜੋੜਕ-ਟਿਸ਼ੂ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ

ਕੁਝ ਸਥਿਤੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜਕ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਉਹ ਥਾਂ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ:

- **ਰੇਨੌਡ ਦਾ ਵਰਤਾਰਾ (Raynaud's phenomenon):** ਠੰਢ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਉਂਗਲਾਂ ਚਿੱਟੀਆਂ, ਫਿਰ ਨੀਲੀਆਂ, ਫਿਰ ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਛੋਟੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਪਰ ਇਹ ਕਿਸੇ ਜੋੜਕ-ਟਿਸ਼ੂ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸੰਕੇਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ **ਰੇਨੌਡ ਦਾ ਵਰਤਾਰਾ** ਵਾਲੇ ਪੰਨੇ ਉੱਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਵਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।
- **ਸਕਲੈਰੋਡਰਮਾ** (ਸਿਸਟਮਿਕ ਸਕਲੈਰੋਸਿਸ) ਉਂਗਲਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਕੱਸ ਅਤੇ ਮੋਟਾ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਰੇਨੌਡ, ਦਰਦਨਾਕ ਉਂਗਲੀ ਦੇ ਸਿਰੇ ਦੇ ਫੇੜੇ, ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਅਕੜਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਲੂਪਸ** (ਸਿਸਟਮਿਕ ਲੂਪਸ ਏਰੀਥੀਮੈਟੋਸਸ) ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਦਰਦ, ਰੇਨੌਡ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਨਹੁੰ-ਫੇਲਡ ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਸੁਰਾਗ ਜਿਸਦੀ ਅਸੀਂ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਹੈ ਨਹੁੰ ਦੇ ਆਧਾਰ ਉੱਤੇ ਅਸਧਾਰਨ ਨਾੜੀਆਂ (ਨਹੁੰ ਫੇਲਡ): ਉੱਥੇ ਮੁੜੇ ਹੋਏ, ਫੈਲੇ ਹੋਏ ਲੂਪ ਸਕਲੈਰੋਡਰਮਾ ਜਾਂ ਲੂਪਸ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਨਹੁੰ ਨੂੰ ਵੱਡਦਰਸ਼ੀ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਸੁਰਾਗ — ਨਹੁੰ, ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਸਿਰੇ

ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਸਿਰੇ, ਨਹੁੰ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਹੱਥ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਪਰੇ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਇਸ਼ਾਰਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- **ਉਂਗਲੀ ਦਾ ਕਲੱਬਿੰਗ (Finger clubbing):** ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਸਿਰੇ ਚੌੜੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਹੁੰ ਸਿਰਿਆਂ ਉੱਤੇ ਮੁੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕੁਝ ਫੇਫੜੇ, ਦਿਲ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ।
- **ਚਮਚੇ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਦੇ ਨਹੁੰ ਲੋਹੇ ਦੀ ਕਮੀ** ਨੂੰ ਦਰਸਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਫਿੱਕੇ ਨਹੁੰ ਦੇ ਆਧਾਰ ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ (ਅਨੀਮੀਆ) ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- **ਨਹੁੰ ਵਿੱਚ ਟੇਏ, ਉੱਖੜਨਾ ਜਾਂ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ** ਸੋਰਾਇਸਿਸ, ਥਾਇਰਾਇਡ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- **ਪੀਲੇ, ਮੋਟੇ, ਭੁਰਭੁਰੇ ਨਹੁੰ** ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਕੁਝ ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਾਅ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਹਨ।
- **ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ:** ਪੀਲੀ ਚਮੜੀ, ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨੀਲ ਪੈਣਾ, ਜਾਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਦੀ ਅਸਧਾਰਨ ਲਾਲੀ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਜਿਗਰ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵੱਖਰੇ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਅਕਸਰ ਮਾਮੂਲੀ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵਧੇਰੇ ਅਰਥਪੂਰਨ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਈ ਇਕੱਠੇ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਇੱਕੋ ਵਾਰ ਸਾਰੇ ਨਹੁੰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬੀਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਕਿਉਂ ਪੁੱਛਦਾ ਹੈ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹੱਥ ਜਾਂ ਗੁੱਟ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਤੇ ਹੈਰਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ, ਤੁਹਾਡੀ ਥਾਇਰਾਇਡ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਰਹੇ ਹੋ, ਬਾਰੇ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਹੁੰ, ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਨਬਜ਼ਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਭਰਤੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਹੱਥ ਅਕਸਰ ਬਾਕੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਤਸਵੀਰ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਹੱਥ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਇਲਾਜ ਅਤੇ, ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ, ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਇਲਾਜਯੋਗ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦੇਵਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਕੋਈ ਆਮ ਮੈਡੀਕਲ ਸਥਿਤੀ ਸੰਭਵ ਜਾਪਦੀ ਹੈ, ਅਗਲਾ ਕਦਮ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇੱਕ **ਸਾਈ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ** ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਫਿਜ਼ੀਸ਼ੀਅਨ ਕੋਲ ਇੱਕ **ਰੈਫਰਲ** ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਸਰਜਰੀ।

ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਮਿਲਣਾ ਹੈ

ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਮਿਲੇ ਜਾਂ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਵਾਪਸ ਆਓ, ਜੇਕਰ:

- ਇੱਕ ਹੱਥ ਦਾ ਲੱਛਣ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬੀਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ: ਬੁਖਾਰ, ਭਾਰ ਘਟਣਾ, ਥਕਾਵਟ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਨਾ ਲੱਗਣਾ।
- ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਦਰਦ, ਸੋਜ ਜਾਂ ਅਕੜਾਅ ਇੱਕੋ ਵਾਰ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਸਵੇਰ-ਸਵੇਰੇ ਦੇ ਅਕੜਾਅ ਨਾਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਉਂਗਲਾਂ ਵਿੱਚ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ (ਚਿੱਟੀ/ਨੀਲੀ/ਲਾਲ), ਦਰਦਨਾਕ ਉਂਗਲੀ ਦੇ ਸਿਰੇ ਦੇ ਫੋੜੇ, ਜਾਂ ਉਂਗਲੀ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦਾ ਨਵਾਂ ਕੱਸਣਾ ਦੇਖਦੇ ਹੋ।
- ਕਈ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰ ਇਕੱਠੇ ਬਦਲਦੇ ਹਨ: ਟੋਏ, ਉੱਖੜਨਾ, ਚਮਚਾ ਬਣਨਾ, ਕਲੱਬਿੰਗ ਜਾਂ ਰੰਗ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ।
- ਕਾਰਪਲ ਟਨਲ ਦੇ ਲੱਛਣ ਜਾਂ ਟ੍ਰਿਗਰ ਫਿੰਗਰ ਕਈ ਉਂਗਲਾਂ ਵਿੱਚ, ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ, ਜਾਂ ਉਮੀਦ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮੇਂ, ਇੱਕ ਹੱਥ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਹੱਥ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਕਿਉਂਕਿ ਹੱਥ ਆਮ ਸਿਹਤ ਦਾ ਇੰਨਾ ਈਮਾਨਦਾਰ ਰਿਪੋਰਟਰ ਹੈ, ਵੱਡੀ ਤਸਵੀਰ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਨਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਹੱਥ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਣਦਾ ਹੈ।