PATIENT INFORMATION

ذیابیطس اور اوپری ٹانگوں کی بیماریاں

ذیابیطس سے ہاتھ کی کئی حالتیں ٹرگر فنگر، کارپل ٹنل، سختی زیادہ عام اور حل کرنے میں سست ہوتی ہیں۔

4.0 Ⓢ Ⓘ ⓒ Kieran Hirpara

اس صفحے کا ترجمہ مشین سے کیا گیا ہے اور ابھی تک کسی ڈاکٹر نے اس کی جانچ نہیں کی۔ **انگریزی نسخہ** ہی مستند ہے۔

آپ کیا محسوس کر رہے ہیں

اگر آپ کو ذیابیطس ہے اور آپ کے کندھے یا ہاتھ میں درد ہونے لگا ہے تو آپ اکیلے نہیں ہیں۔ کندھے میں درد اور سختی ذیابیطس والے بالغوں میں عام ہے ، اور وہ اکثر چوٹ کے بعد نہیں بلکہ آہستہ آہستہ آتے ہیں۔ درد کندھے کی گہرائی میں بیٹھتا ہے اور ہفتوں میں بڑھتا ہے۔ سر کے اوپر تک پہنچنا، کپڑے دھونا، یا کیتلی اٹھانا مشکل ہو سکتا ہے۔ رات کا وقت اکثر بدترین ہوتا ہے، اور اس طرف لیٹنا آپ کو بیدار کر سکتا ہے۔

آپ کا کندھا بھی سخت محسوس ہو سکتا ہے۔ اپنے بازو کو اپنی پیٹھ کو کھینچنے کے لئے موڑنا یا پچھلی جیب میں پہنچنا مشکل ہوجاتا ہے۔ دونوں کندھے متاثر ہوسکتے ہیں، اگرچہ یہ کم عام ہے. منجمد کندھے، جہاں مشترکہ کی استر تنگ ہوتی ہے اور تحریک کو محدود کرتی ہے، ذیابیطس کے ساتھ لوگوں میں اس کے بغیر لوگوں کے مقابلے میں زیادہ کثرت سے ہوتا ہے.

آپ کے ہاتھ بھی متاثر ہوسکتے ہیں۔ ذیابیطس ہاتھ کی کئی بیماریوں سے منسلک ہے: ٹرگر انگلی، جہاں ایک انگلی پکڑی جاتی ہے یا جب آپ اسے جھکاتے ہیں تو بند ہوجاتی ہے۔ ڈوپوترن کا معاہدہ، جہاں ہتھیلی کی ہتھیلی کی تاریں انگلیوں کو اس کی طرف کھینچتی ہیں۔ کارپل ٹنل سنڈروم، جو انگلیوں میں چکنائی اور بے حسی کا سبب بنتا ہے۔ اور جوڑوں کی محدود نقل و حرکت، جہاں سخت انگلیوں کے جوڑوں کی وجہ سے آپ کی ہتھیلی کو میز پر فلیٹ رکھنا مشکل ہوجاتا ہے۔ یہ مسائل اکثر وقت کے ساتھ ایک کے بعد ایک ظاہر ہوتے ہیں، لہذا آپ اپنے آپ کو ایک سے زیادہ بار ہاتھ کے مسائل کے لئے واپس تلاش کرسکتے ہیں.

جب آپ کو ذیابیطس ہو تو آپ کے ہاتھوں میں انفیکشن ہونے کا امکان بھی زیادہ ہوتا ہے، اور یہ زیادہ سنگین ہو سکتے ہیں۔ ہاتھوں کے انفیکشن کی کلینیکل سیریز میں ایک تہائی سے زیادہ مریض ذیابیطس کے مریض تھے۔ اگر آپ کے بلڈ شوگر کی سطح بلند ہو رہی ہے تو، انفیکشن زیادہ خراب ہو سکتے ہیں اور حل کرنے میں دیر ہو سکتی ہے.

آپ کی انگلیوں کے جوڑوں کی سختی آہستہ آہستہ خراب ہوتی جاتی ہے جب آپ کو ذیابیطس کا زیادہ عرصہ ہوتا ہے، اور انگلیوں کے معاہدے عام طور پر صرف نو سال یا اس سے زیادہ کے بعد ظاہر ہوتے ہیں۔ اگر آپ کے کندھے میں درد اور سختی آہستہ آہستہ ہو گئی، بغیر کسی واضح چوٹ کے، یہ آپ کے ڈاکٹر کو آپ کے ذیابیطس کا ذکر کرنے کے قابل ہے، کیونکہ دونوں سے منسلک کیا جا سکتا ہے.

CQ HAND + UPPER LIMB
Dr Kieran Hirpara — Specialist Orthopaedic Surgeon
Suite 2, Level 1, Mater Private Hospital Rockhampton, 31 Ward Street, The Range, QLD 4700
Phone 07 4863 6556 · office@cqupperlimb.com.au · cqupperlimb.com.au

اصل میں کیا ہو رہا ہے

ہائی بلڈ شوگر صرف آپ کی خون کی نالیوں اور اعصاب کو متاثر نہیں کرتا ہے. وقت گزرنے کے ساتھ، یہ آپ کے جوڑوں کو ایک ساتھ رکھنے والے ٹشوز کو تبدیل کرتا ہے اور انہیں آسانی سے سلائڈ کرنے دیتا ہے۔ آپ کے کندھے میں، مشترکہ ایک کشش استر میں لپیٹا جاتا ہے، مشترکہ کے ارد گرد ایک ڈھیلے آستین کی طرح تھوڑا سا. جب ذیابیطس تلوث ہوتا ہے، تو یہ آستین سوج سکتی ہے اور پھر سخت اور مختصر ہو سکتی ہے۔ ایک بار جب یہ سکڑ جاتا ہے، تو آپ کے بازو کی نقل و حرکت کے لئے کم جگہ رہ جاتی ہے، یہی وجہ ہے کہ آپ کی پیٹھ کے اوپر یا پیچھے تک پہنچنا مشکل اور تکلیف دہ ہو جاتا ہے۔

آپ کے ہاتھوں میں، وہی عمل چھوٹی سرنگوں اور تاروں کو متاثر کرتا ہے جو آپ کی انگلیوں کے تندوروں کی رہنمائی کرتی ہیں۔ ایک ٹینڈن ریشوں کی ایک مضبوط رسی ہے جو پٹھوں کو ہڈیوں سے جوڑتی ہے، اور جب بھی آپ اپنی انگلی کو موڑتے ہیں تو یہ ایک تنگ سرنگ سے گزرتی ہے۔ اگر سرنگ کی استر گھنی ہو جائے تو رسی سلائڈ کرتے ہوئے پکڑی جاتی ہے اور انگلی کلک یا لاک ہوجاتی ہے۔ موٹی ہڈیاں بھی ہاتھ کی ہتھیلی میں بن سکتی ہیں اور ایک انگلی کو کھینچ سکتی ہیں، اور آپ کی کلائی میں اعصاب کو دبا دیا جا سکتا ہے جہاں یہ ایک تنگ چینل سے گزرتا ہے۔

یہاں ایک واضح نمونہ ہے. ذیابیطس منجمد کندھے، ٹرگر انگلی، Dupuytren کے معاہدہ، کارپل ٹنل سنڈروم اور محدود مشترکہ نقل و حرکت کے ساتھ منسلک ہے. یہ پانچ الگ الگ بد قسمتی واقعات نہیں ہیں. ان کا ایک مشترکہ سبب ہے: ایک ہی اعلی شوگر کی سطح آپ کے پورے جسم میں رشتہ دار ٹشو کو نقصان پہنچاتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ یہ مسائل اکثر ایک کے بعد ایک سامنے آتے ہیں، اور یہی وجہ ہے کہ وقت کے ساتھ ساتھ دونوں کندھوں یا کئی انگلیوں کو متاثر کیا جا سکتا ہے.

یہ اس بات کی بھی وضاحت کرتا ہے کہ جب آپ کے کندھے یا ہاتھ میں کوئی مسئلہ پیدا ہوتا ہے تو آپ کا ڈاکٹر آپ سے آپ کے ذیابیطس کے بارے میں کیوں پوچھے گا۔ یہ تعلق دونوں سمتوں میں کام کرتا ہے: ایک تکلیف دہ، سخت کندھے جس کے پیچھے کوئی چوٹ نہیں ہوتی ہے بعض اوقات پہلی علامت ہو سکتی ہے کہ بلڈ شوگر بلند ہو رہا ہے۔ یہ جاننا منصوبے کی شکل دیتا ہے، ٹیسٹ سے لے کر آپ کے بلڈ شوگر کو کس طرح کسی بھی علاج کے ارد گرد منظم کیا جاتا ہے.

ہم اس کے بارے میں کیا کر سکتے ہیں

پہلا قدم عام طور پر سب سے آسان ہوتا ہے۔ نرم حرکت اور فزیوتھراپی کا مقصد مشترکہ اور ٹینڈونز کو زیادہ سے زیادہ متحرک رکھنا ہے، اور ان کے اردگرد طاقت کی تعمیر کرنا ہے. یہ نقطہ نظر سب سے بہتر کام کرتا ہے جب یہ ابتدائی طور پر شروع ہوتا ہے، اس سے پہلے کہ سختی میں آباد ہوجائے. یہ فیصلہ کرنے سے پہلے کہ آیا یہ مدد کر رہا ہے، اسے کئی ہفتوں تک منصفانہ طور پر آزمائیں۔ یہاں بھی آپ کے بلڈ شوگر کو حد میں رکھنا ضروری ہے، کیونکہ زیادہ سطحیں ان مسائل کے پیچھے ٹشو کی تبدیلیوں کو چلاتی ہیں۔

اگر خود انتظام کافی نہیں ہے، طبی اختیارات ہیں. انسداد سوزش دوا درد اور سوجن کو کم کر سکتی ہے۔ کورٹیکوسٹیرائڈ انجیکشن، جو سوزش کی روک تھام کی دوائی ہے جو براہ راست تکلیف دہ علاقے میں رکھی جاتی ہے، بھی مدد کر سکتی ہے، لیکن اگر آپ کو ذیابیطس ہے تو وہ ایک تجارت کے ساتھ آتے ہیں. آپ کا HbA1c (گزشتہ مہینوں کے دوران آپ کے خون میں اوسط شکر کی پیمائش) 7 فیصد یا اس سے زیادہ ہو تو یہ اضافہ زیادہ ہوتا ہے اور زیادہ دیر تک رہتا ہے۔ اگر آپ انسولین استعمال کرتے ہیں یا گھر میں اپنے شوگر کی جانچ کرتے ہیں تو، کسی بھی انجکشن کے بعد قریب سے نگرانی کا منصوبہ بنائیں۔ دیگر انجکشن کے اختیارات موجود ہیں جو اس اثر کو نہیں رکھتے ہیں، اور آپ کا ڈاکٹر آپ کے ذریعے بات کر سکتا ہے جو آپ کے مطابق ہو سکتا ہے.

اگر علامات شدید ہیں اور مذکورہ بالا کے باوجود بھی آپ کو پریشان کرتے ہیں تو آپ کا ڈاکٹر آپ کو ماہر تشخیص کے لیے بھیج سکتا ہے۔ کچھ مخصوص حالات کے لئے، ایک طریقہ کار کبھی کبھار غور کیا جا سکتا ہے. خوشخبری یہ ہے کہ ذیابیطس کے شکار افراد ان میں سے کئی مسائل کے لیے اتنے ہی بہتر ہیں جتنے ذیابیطس نہ ہونے والے افراد کے لیے۔ کارپل ٹنل ریلیز، آپریشن جو آپ کی کلائی میں دبے ہوئے اعصاب کو آزاد کرتا ہے، آپ کو ایک ہی دیرپا ریلیف لاتا ہے چاہے آپ کو ذیابیطس ہو یا نہ ہو۔ منجمد کندھے کے لئے ، علاج کا مقصد نقل و حرکت کو بحال کرنا ہے ، اور آپشنز آپ کے سوتے وقت کندھے کو آہستہ سے منتقل کرنے سے لے کر کیچ ہول سرجری کے ذریعے تنگ استر کو چھوڑنے تک ہیں۔ یہ اچھی طرح سے کام کر سکتے ہیں، اگرچہ ذیابیطس کے ساتھ بحالی میں زیادہ وقت لگ سکتا ہے اور کچھ سختی برقرار رہ سکتی ہے. ٹرگر انگلی

CQ HAND + UPPER LIMB
Dr Kieran Hirpara — Specialist Orthopaedic Surgeon
Suite 2, Level 1, Mater Private Hospital Rockhampton, 31 Ward Street, The Range, QLD 4700
Phone 07 4863 6556 · office@cqupperlimb.com.au · cqupperlimb.com.au

کے لئے ، ایک سوئی کے ساتھ جلد کے ذریعے ایک چھوٹا سا رہائی کا طریقہ کار کیا جاسکتا ہے ، اور یہ ذیابیطس والے اور بغیر لوگوں میں یکساں طور پر محفوظ کام کرتا ہے۔ آپ کا ڈاکٹر کسی بھی سرجری سے پہلے آپ کے ہاتھ میں خون کی فراہمی کی بھی جانچ کرے گا، کیونکہ تنگ رگیں شفا کو متاثر کر سکتی ہیں۔ جو کچھ بھی تجویز کیا جاتا ہے، آپ کو ایمانداری سے بتایا جائے گا کہ ذیابیطس کس طرح منصوبہ، بحالی، اور اس کے بعد کیا توقع کرتا ہے کو تبدیل کرتا ہے.

کیا توقع کریں

ایماندار جواب یہ ہے کہ ذیابیطس بحالی کی رفتار کو منزل سے زیادہ بدل دیتا ہے۔ کارپل ٹنل سنڈروم کے لیے، ذیابیطس کے مریضوں کو سرجری سے وہی دیرپا ریلیف ملتا ہے جو بغیر سرجری کے لوگوں کو ملتا ہے، اور یہ بہتری برسوں تک برقرار رہتی ہے۔ ٹرگر انگلی کے لئے، ایک انجکشن کی رہائی صرف محفوظ طریقے سے اور مؤثر طریقے سے کام کرتا ہے چاہے آپ کو ذیابیطس ہے یا نہیں.

منجمد کندھے وہ ہے جہاں ذیابیطس ایک حقیقی فرق کرتا ہے. ڈابیٹیز کے مریضوں میں چھ ماہ کے بعد ڈابیٹیز نہ ہونے والے افراد کے مقابلے میں نتائج زیادہ خراب ہوتے ہیں اور دو سال بعد بھی کچھ سختیاں برقرار رہتی ہیں۔ ذیابیطس کے مریضوں میں سے تقریباً ایک تہائی لوگوں کے لئے پہلی بار کندھے کو آہستہ آہستہ حرکت دینے کا ایک طریقہ کام نہیں کرتا اور اگر پھر سے سخت ہو جائے تو اسے دہرانے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ صحیح مشاورت اور رضامندی کے ساتھ، یہ اب بھی ایک قابل عمل منصوبہ ہو سکتا ہے. جب کندھے کو نرم ہیرا پھیری کے ساتھ متحرک کیا جاسکتا ہے تو ، انسولین انحصار والے اور اس کے بغیر لوگوں کے لئے نتائج اطمینان بخش رہے ہیں۔ کی ہول ریلیز نے ہی ذیابیطس اور بغیر ذیابیطس کے لوگوں کے لئے نقل و حرکت ، درد سے نجات اور کندھے کی تقریب میں اچھے نتائج لائے ہیں۔

کچھ چیزیں اس میں سے کسی سے پہلے جاننے کے قابل ہیں. ذیابیطس کے مریضوں میں کارپل ٹنل سرجری سے پہلے اور بعد میں زیادہ علامات ظاہر ہوتی ہیں، لیکن آپریشن سے متعلقہ بہتری ایک جیسی ہے۔ آپ کو کتنی دیر سے ذیابیطس ہے اور اس کا علاج کیسے کیا گیا ہے اس سے متعلق ہوسکتا ہے کہ کارپل ٹنل کی رہائی کے بعد آپ کے علامات کتنے شدید ہیں۔ ہاتھ کی انتخابی سرجری سے پہلے بلڈ شوگر کنٹرول کے لئے کوئی سخت کٹ آؤٹ نہیں ہے ، حالانکہ آپ کی ٹیم آپ کے ذیابیطس کو کسی بھی طریقہ کار کے ارد گرد اچھی طرح سے سنبھالنا چاہتی ہے۔ اگر آپ کے کندھے یا ہاتھ کا مسئلہ شدید ہے، یا آپ کے ہاتھ میں خون کی فراہمی سوال میں ہے، آپ کا ڈاکٹر سرجری پر فیصلہ کرنے سے پہلے برتنوں کی تفصیلی امیجنگ کا بندوبست کر سکتا ہے.

اِن مسائل کو نظر انداز کیا جائے تو کیا ہوتا ہے؟ سختی، خاص طور پر انگلیوں میں، آہستہ آہستہ خراب ہوتی جاتی ہے جتنا آپ کو ذیابیطس تھا. کندھے کی سختی علاج کے بغیر برقرار رہ سکتی ہے۔ ابتدائی حرکت اور اپنے خون میں شوگر کو حد میں رکھنا آپ کو اس راستے سے بچنے کا بہترین موقع فراہم کرتا ہے۔

کسی سے کب ملنا ہے

اگر آپ کے کندھے یا ہاتھ میں کوئی مسئلہ آتا رہتا ہے تو اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں، خاص طور پر اگر آپ کو ذیابیطس ہے یا آپ کے خون میں شکر کی سطح بلند ہو رہی ہے۔ ہاتھوں کے انفیکشن فوری توجہ کے مستحق ہیں۔ اگر کسی ہاتھ میں درد ہو، سرخ ہو، سوجن ہو یا گرم ہو، تو فوراً اسے چیک کروا لیں، کیونکہ ذیابیطس کے مریضوں میں انفیکشن زیادہ سنگین ہو سکتے ہیں اور اس پر قابو پانے میں دیر لگ سکتی ہے۔ اگر کوئی انفیکشن پھیل رہا ہے، بخار ہو رہا ہے یا بیمار محسوس ہو رہا ہے، یا اگر ہاتھ یا انگلی تیزی سے خراب ہو رہی ہے تو ایمرجنسی ڈپارٹمنٹ جائیں۔ اگر آپ کے کندھے میں درد ہو گیا ہے اور بغیر کسی چوٹ کے آہستہ آہستہ سخت ہو گیا ہے، یا اگر سختی آپ کو آپ کے سر کے اوپر یا پیچھے تک پہنچنے سے روک رہی ہے تو ایک ماہر کی جانچ پڑتال کے لئے پوچھیں. اگر آپ کی انگلیوں میں چکنائی یا بے حسی آپ کی نیند میں خلل ڈال رہی ہے، یا اگر آپ کی انگلیوں کے سخت جوڑوں سے روزمرہ کے کام مشکل ہو رہے ہیں تو یہ بات بھی لاگو ہوتی ہے۔ چونکہ یہ مسائل اکثر ایک کے بعد ایک ظاہر ہوتے ہیں، کسی بھی ماضی کے کندھے یا ہاتھ کی پریشانیوں کا بھی ذکر کریں۔

CQ HAND + UPPER LIMB
Dr Kieran Hirpara — Specialist Orthopaedic Surgeon
Suite 2, Level 1, Mater Private Hospital Rockhampton, 31 Ward Street, The Range, QLD 4700
Phone 07 4863 6556 · office@cqupperlimb.com.au · cqupperlimb.com.au