



ہاتھ، کلائی اور کہنی میں گٹ

دائیں گٹ انگلی کے جوڑوں کے ارد گرد ٹوٹی نامی ٹھوس گٹ چھوڑ سکتا ہے، جو ہاتھ کی نقل و حرکت اور کام کو محدود کر سکتا ہے۔

Arthritis Research UK Primary Care Centre / Wikimedia Commons, CC BY 2.0

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

گٹ اکثر راتوں رات اپنے آپ کا اعلان کرتا ہے۔ ایک مشترکہ (کبھی کبھی انگوٹھے کی بنیاد، ایک مفصل، کلائی، یا کہنی کی نوک) صرف چند گھنٹوں میں شدید درد بن جاتا ہے۔ یہ گرم، سرخ اور پھولے ہوئے نظر آتے ہیں، اور اتنا نرم ہے کہ یہاں تک کہ ایک چادر کا وزن ناقابل برداشت محسوس ہوتا ہے۔ یہ ایک ہے چمکنی، اور پہلا اکثر پاؤں میں اترتا ہے، لیکن ہاتھ اور کلائی بھی عام مقامات ہیں۔

فلیکس کے درمیان جوڑ مکمل طور پر نارمل محسوس ہو سکتا ہے، یہی وجہ ہے کہ لوگ اکثر پہلے حملے کو مسترد کرتے ہیں۔ [صفحہ ۲ پر تصویر] [صفحہ ۱۲ پر تصویر] ان کو ٹوٹی کہتے ہیں۔ وہ جلد کے نیچے پچلی یا سفید ہو سکتے ہیں، اور جیسے جیسے وہ بڑھتے ہیں وہ ہاتھ کو سخت بنا سکتے ہیں، آپ کی گہنٹ کمزور کر سکتے ہیں، اور فیصلے کے بن بٹوانے جیسے عمدہ کاموں کو مشکل بنا سکتے ہیں۔ کچھ لوگ یہ بھی محسوس کرتے ہیں بے حسی یا بھجھکت انگلیوں میں اگر کوئی کھلی کلائی کے اعصاب پر دباؤ ڈالتی ہے۔

اصل میں کیا ہو رہا ہے

گٹ ایک پورے جسم کا مسئلہ ہے جو آپ کے جوڑوں میں ظاہر ہوتا ہے۔ آپ کا جسم ایک فضلہ پیدا کرتا ہے جسے یوریک ایسڈ (مرتبہ) جب خون میں اس کی مقدار بہت زیادہ ہو جاتی ہے، تو یہ چھوٹے، تیز گرسٹل بن سکتا ہے جو جوڑوں کے اندر اور ان کے ارد گرد کے نرم ٹشوز، بشمول ہاتھ اور کلائی میں ٹھہر جاتے ہیں۔

آپ کا مدافعتی نظام ان گرسٹل کو حملہ آور سمجھتا ہے اور ان پر حملہ کرتا ہے، اور یہ رد عمل اچانک شدید سوزش ہے جسے آپ ایک دھماکے کے طور پر محسوس کرتے ہیں۔ اگر اعلیٰ یورٹ کی سطح کو کئی سالوں تک کنٹرول نہیں کیا جاتا ہے تو، گرسٹل ٹھوس ذخائر (ٹوٹی) میں جمع ہو جاتے ہیں۔ وقت گزرنے کے ساتھ یہ ذخائر ہڈیوں کو ختم کر سکتے ہیں، ٹینڈوں کو نقصان پہنچا سکتے ہیں اور کبھی کبھار اعصاب پر دباؤ ڈال سکتے ہیں۔ اہم بات یہ ہے کہ flares اور lumps ایک ہی چیز کے دو چہرے ہیں: جسم میں بہت زیادہ یوریک۔ یورٹ کو کنٹرول کریں، اور آپ بیماری کو کنٹرول کریں گے۔

ہم اس کے بارے میں کیا کر سکتے ہیں

علاج دو الگ الگ حصوں پر مشتمل ہے، اور دونوں ہی اہم ہیں۔

حملے کا بندوبست۔ ایک فلر کو سوزش کی دوا کے ساتھ پرسکون کیا جاتا ہے، عام طور پر ایک سوزش کی ضد گولی (ایک این ایس آئی ڈی)، کوکسیسن، یا اسٹیرائڈز کا ایک مختصر کورس۔ یہ سب سے بہتر کام کرتے ہیں جب ابتدائی طور پر شروع کیا جاتا ہے، لہذا یہ اگلے حملے سے پہلے اپنے ڈاکٹر کے ساتھ ایک منصوبہ پر اتفاق کرنے کے قابل ہے۔

اچھی کے لئے urate کم۔ یہ ہے کہ اصل میں وقت کے ساتھ گٹ کا علاج کرتا ہے۔ ایک روزانہ کی گولی، عام طور پر ایلوپورینول، آہستہ آہستہ آپ کے خون میں یوریٹ کی سطح کو ہدف کی سطح سے نیچے لے جاتا ہے۔ کافی دیر تک وہاں رکھے جانے پر، کرسٹل آہستہ آہستہ تحلیل ہو جاتے ہیں، شعلے رک جاتے ہیں، اور ٹوپی سلڑ جاتا ہے۔ غذا اور طرز زندگی میں مدد ملتی ہے (کم پیئر اور اسپرٹ، کم میٹھی مشروبات، صحت مند وزن برقرار رکھنا، اچھی ہائیڈریشن)، لیکن زیادہ تر لوگوں کے لئے روزانہ کی گولی بھاری اٹھانا کرتی ہے۔

سرجری صرف کبھی کبھار ضرورت ہوتی ہے، ایک بڑے ٹوفس کے لئے جو جلد کے ذریعے توڑ رہا ہے، ایک تندور کے ساتھ مداخلت کرتا ہے، یا اعصاب پر دباؤ ڈالتا ہے (مثال کے طور پر کارپل سرنگ کی علامات کا سبب بنتا ہے)۔ یہاں تک کہ پھر بھی، urate کم کرنے کے لئے طبی علاج اب بھی بعد میں جاری رکھنا ہے۔

کیا توقع کریں

گٹ آرٹھرائٹس کی ان چند اقسام میں سے ایک ہے جن پر ہم پوری طرح قابو پا سکتے ہیں۔ اگر آپ کی یوریٹ کو طویل عرصے تک ہدف سے کم رکھا جاتا ہے تو، شعلے نایاب ہو جاتے ہیں اور پھر رک جاتے ہیں، اور موجودہ گانٹھ آہستہ آہستہ پھل جاتے ہیں۔ یہ ایک آہستہ عمل ہے: مہینوں سے سالوں تک، اور یوریٹ کم کرنے والی گولی عام طور پر زندگی بھر کے لیے ہوتی ہے، کیونکہ اسے روکنے سے کرسٹل کی اصلاح ہوتی ہے۔

اس صبر کے لئے تجارت حقیقی ہے: ہاتھ میں جتنا زیادہ ٹوفس جمع ہوتا ہے، اتنا ہی یہ محدود ہوتا ہے کہ ہاتھ کیا کر سکتا ہے، لہذا یورٹ کو جلدی سے نیچے لانا آپ کی گرفت اور آپ کے کام کی حفاظت کرتا ہے۔ جو لوگ علاج کے ساتھ رہتے ہیں وہ بہت اچھی طرح سے کرتے ہیں۔

کسی سے کب ملنا ہے

• اے پہلا گرم، سوجن، دردناک مشترکہ: فوری طور پر ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ ایک مشترکہ انفیکشن گٹ کی طرح نظر آسکتا ہے اور یہ ایک ہنگامی صورتحال ہے، لہذا دونوں کو الگ الگ بتانے کی ضرورت ہے۔

• بار بار حملے، یا حملے جو زیادہ کثرت سے ہو رہے ہیں: یہ urate-lowering علاج شروع کرنے کا اشارہ ہے۔

• پٹھوں کی ظاہری شکل جوڑوں کے ارد گرد، یا ایک گانٹھ جو جلد کے ذریعے ٹوٹ جاتا ہے یا chalky مواد لیک کرتا ہے۔

• numbness، tingling یا کمزوری ہاتھ میں: ایک ذخیرہ اعصاب پر دباؤ ڈال سکتا ہے اور اس کا اندازہ لگانے کے قابل ہے۔

مزید گہرائی میں

یہ سیشن آپ کے اپنے علاج کے فیصلوں کے لئے ضرورت سے زیادہ جاتا ہے۔ گٹ اضافی پڑھنے کے قابل ہے کیونکہ یہ حقیقی علاج کے ساتھ چند روماتولوجی حالات میں سے ایک ہے اور سب سے زیادہ خراب علاج میں سے ایک ہے، کیونکہ علاج ایک وقت کے پیمانے پر کام کرتا ہے جو آپ کو درد میں غلط محسوس ہوتا ہے۔

گٹ اصل میں کیا ہے؟

یوریک ایسڈ ایک عام فضلہ کی پیداوار ہے جب جسم پیورین نامی مادوں کو توڑتا ہے (خلیات اور کچھ کھانے سے)۔ جب خون میں یورٹک سطح زیادہ رہتی ہے، تو یہ حل سے باہر آتا ہے اور چھوٹے، سوئی کی طرح کی شکلیں بناتا ہے **monosodium urate (MSU)** کرسٹل جوڑوں کے اندر اور ارد گرد۔ کرسٹل زیادہ آسانی سے بنتے ہیں جہاں یہ ٹھنڈا ہوتا ہے، جس کا ایک بڑا حصہ ہے کیوں کہ جسم کی سب سے ٹھنڈی اور سب سے زیادہ پردہ جوتے، بڑے پیر، کلاسیکی پہلا ہدف ہے۔

[صفحہ ۲۱ پر تصویر] پولنگ 5,478 مریضوں میں، پہلے میٹاٹارسو پوائنٹل مشترکہ کی شدید گٹھائی گٹھائی میں بہت زیادہ پھیلتی ہے اور درد اور معذوری پر کافی پایا اثر پڑتا ہے، جس میں خود مشترکہ کی ساخت اور کام پر ظاہر اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ [1]۔

سوزش: کیوں ایک حملہ اتنا اچانک اور شدید ہے

ایک حملہ شروع ہوتا ہے جب مدافعتی scavenger خلیات (میکروفیج) MSU کرسٹل نگل کر سٹل ٹرپ ایک اندرونی الارم پیچیدہ کہا جاتا ہے **NLRP3** سوزش، جو ایک انزائم (پیسس - 1) پر سوئچ کرتا ہے جو ایک طاقتور سوزش سیگنل جاری کرتا ہے، **interleukin-1β** (**IL-1β**)۔ جی ہاں **IL-1β** سوزش کے ساتھ جوڑ کو سیلاب کرتا ہے، جو گٹھنوں کے اندر اندر تیز، شدید لالی، گرمی، سوجن اور شدید حملے کا درپیدا کرتا ہے۔ حملے خود کو محدود کر رہے ہیں دن کے دوران جواب کے طور پر باہر جل۔

یہ طریقہ کار طبی لحاظ سے ایک اہم بات کی وضاحت کرتا ہے: یہ حملہ کرسٹل کے خلاف مدافعتی رد عمل ہے، خود کرسٹل نہیں۔ حملے کو حل کرنا اور کرسٹل کو ہٹانا مختلف مسائل ہیں مختلف دواؤں کی ضرورت ہوتی ہے مختلف ٹائم اسکیل پر۔

وہ نمبر جو ہر چیز کا فیصلہ کرتا ہے

طویل مدتی علاج کا ایک قابل پیمائش مقصد ہے: سیرم یورٹک کو اس حراستی سے نیچے لانا جس پر کرسٹل تشکیل دے سکتے ہیں، اور اسے اس سطح پر رکھیں۔ بین الاقوامی پریٹنس ذیل میں سیرم **urate** ہدف **mmol/L 0.36** (6 ملی گرام / ڈی ایل)، اور نیچے **mmol/L 0.30** (5 ملی گرام / ڈی ایل) جہاں ٹوٹی موجود ہیں، کیونکہ ان سطحوں پر موجود کرسٹل صرف جمع کرنے سے روکنے کے بجائے تحلیل کرتے ہیں۔

ایک مقررہ خوراک تجویز کرنے اور امید کرنے کے بجائے، اس ہدف کا علاج کرنا، ثبوت کی حمایت کرتا ہے۔ ایک بے ترتیب کنٹرول ٹرائل میں **183** لوگوں میں، ماہانہ **allopurinol** خوراک میں اضافہ جب تک ہدف تک پہنچ گیا تھا لوگوں میں **flares** کے تناسب میں ایک اہم کمی اور سال کے دوران اوسط ٹوفس سائز میں ایک اہم کمی کی پیداوار **24** ماہ، اور اچھی طرح برداشت کیا گیا تھا [2]۔

خدمت کی سطح پر ایک ہی اصول: مریضوں کی تعلیم کے ارد گرد تعمیر نرس کی قیادت کی دیکھ بھال کے برطانیہ کے بے ترتیب مقدمے کی سملعت اور ایک علاج کرنے کے لئے ہدف **urate** حکمت عملی معمول کی دیکھ بھال کے مقابلے میں نمایاں طور پر بہتر **urate** کنٹرول حاصل کیا، کم **flares** کے ساتھ اور زیادہ سے زیادہ **tophus** قرار دو سال [3]۔

دو چیزیں پیروی کرتی ہیں۔ ایلوپورینول کی ایسی خوراک جو کبھی بھی خون کے ٹیسٹ کے مقابلے میں ٹائٹراٹ نہیں کی گئی ہے وہ دراصل علاج نہیں ہے، اور "میرا گٹ قابو میں ہے" کا مطلب ہے اس مہینے میں حملوں کی تعداد، نہ کہ ان کی عدم موجودگی۔

کیوں یہ پہلے مہینوں میں چھوڑ دیا جاتا ہے

urate-lowering علاج شروع کر سکتے ہیں ٹرگر حملے جیسے جیسے کرسٹل گھٹتے ہیں وہ ایسے مواد کو خارج کرتے ہیں جس پر انفلماسم رد عمل ظاہر کرتا ہے، لہذا علاج کے ابتدائی مہینوں میں بیماری اس سے بھی بدتر ہو سکتی ہے جو دکھائی دیتی ہے۔ یہ واحد سب سے عام وجہ ہے کہ لوگ علاج روکتے ہیں اور یہ نتیجہ اخذ کرتے ہیں کہ یہ کام نہیں کرتا، جب کہ حقیقت میں شعلہ اس بات کا ثبوت ہے کہ یہ کام کر رہا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ علاج کم خوراک سے شروع کیا جاتا ہے، آہستہ آہستہ بڑھایا جاتا ہے، اور عام طور پر پہلے مہینوں کے لئے ایٹنی سوزش کی روک تھام کے ساتھ احاطہ کرتا ہے۔

دو چیزیں جو اوپر کی ٹانگوں کا سرجن دیکھتا ہے

گٹ صرف پاؤں تک محدود نہیں ہے، اور بازو میں یہ سرجیکل پیتھالوجی کی تقلید کر سکتا ہے۔ biceps gouty tenosynovitis کے ڈسٹل biceps اندراج میں رپورٹ مقدمات ہیں جزوی tendon پھاڑ پیداوار، کسی ایسے شخص میں ایک براہ راست biceps پھاڑ کی طرح لگتا ہے جس gout تاریخ کی وضاحت ہو جاتا ہے کے طور پر پیش [4]۔ جی ہاں۔ یہ نایاب ہے، لیکن یہ اس قسم کی تشخیص ہے جو صرف اس شخص کی طرف سے بنایا جاتا ہے جس نے اس کے بارے میں سوچا تھا۔

زیادہ اطمینان بخش طور پر، ایک عام تشویش کی تصدیق نہیں کی جاتی ہے۔ پولنگ 684,964 لوگ، گٹ تھا نہیں فریکچر کے بڑھتے ہوئے خطرے کے ساتھ منسلک، اور urate-lowering ادویات ابتدائی طور پر مقرر کیا فریکچر کے خطرے پر کوئی منفی یا فائدہ مند اثر نہیں دکھایا [5]۔

حوالہ جات

[1] اسٹیورٹ ایس، ڈالیتھ این، وانڈل اے سی، روم کے۔ گٹ میں پہلا میٹاٹرسو فیلیکس جوت: ایک منظم جائزہ اور میٹا تجزیہ۔ بی ایم سی پٹھوں اور ہڈیوں کی خرابی، 2016؛ 17(1): 17۔ <https://doi.org/10.1186/s12891-016-0919-9>

[2] اسٹیمب ایل کے، چیپ مین پی ٹی، بارکلی ایسم ایل، ہوپن اے، فریٹن سی، ٹین پی، اور دیگر۔ گٹ کے مریضوں میں ہدف سیرم یورٹ حاصل کرنے کے لئے ایلوپورینول خوراک میں اضافے کی افادیت اور حفاظت کا ایک بے ترتیب کنٹرول ٹرائل۔ این ریم دسمبر 2017؛ 76(9): 1522-8۔ <https://doi.org/10.1136/annrheumdis-2016-210872>

[3] ڈوہری ایسم، جینکنز ڈبلیو، رچرڈسن ایچ، پیارمونووا اے، ابھیشیک اے، ایشٹن ڈی، اور دیگر۔ نرس کی سربراہی میں دیکھ بھال کی افادیت اور لاگت کی تاثیر جس میں مریضوں کی تعلیم اور مصروفیت شامل ہے اور علاج سے ہدف تک یورٹ کو کم کرنے کی حکمت عملی بمقابلہ گٹ کے لئے معمول کی دیکھ بھال: ایک بے ترتیب کنٹرول ٹرائل۔ لانسٹ۔ 2018؛ 392(10156): 12-1403۔ [/https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)32158-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)32158-5)

[4] Fairhurst RJ، شوارٹز LM، Rozmaryn AM، ڈسٹل تینوسینوٹس داخل کرنے کی گٹائی tenosynovitis جزوی ٹینڈون rupture کی طرف سے پیچیدہ۔ ہاتھ (این والی)۔ 2016؛ 12(1): NP1-NP5۔ <https://doi.org/10.1177/1558944715627639>

[5] لیو ایف، ڈونگ جے، ژو ڈی، کانگ کیو، شیونگ ایف۔ گٹ فریکچر کے خطرے سے منسلک نہیں ہے: ایک میٹا تجزیہ۔ آر تھوپک سرجری ریزولوشن 2019؛ 14(1): 4۔ <https://doi.org/10.1186/s13018-019-1317-4>