



ہاتھ، کلائی اور انگلیوں پر گاسٹھیں اور ٹکڑے

زیادہ تر ہاتھ اور کلائی کے گاسٹھ غیر مہلک ہوتے ہیں۔ کینکلیٹن کیسٹ سب سے زیادہ عام ہیں، لیکن کسی بھی نئے گاسٹھ کی جانچ پڑتال کے قابل ہے۔

4.0 © ① © 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

آپ کے ہاتھ، کلائی یا انگلی پر پھوٹ اکثر کینکلیٹن ہوتی ہے۔ یہ ایک سیال سے بھر ایگ ہے جو جوڑ یا ٹینڈون کے قریب بڑھتا ہے۔ یہ سخت یا نرم محسوس ہو سکتا ہے، اور یہ سائز میں تبدیل ہو سکتا ہے۔ کچھ گاسٹھوں درد [صفحہ ۲۲ پر تصویر]

جہاں گاسٹھ بیٹھتا ہے وہ شکلیں جو آپ محسوس کرتے ہیں۔ جب آپ اپنی کلائی کو پیچھے کی طرف جھکاتے ہیں یا کرسی سے اٹھنے کے لیے اپنے ہاتھ پر ٹیک لگاتے ہیں تو آپ کی کلائی کے پچھلے حصے پر ایک گاسٹھ آپ کو تکلیف دے سکتی ہے۔ آپ کی کلائی کی ہتھیلی کی طرف ایک گاسٹھ فہمی ڈھانچے پر دباؤ ڈال سکتا ہے اور گرفت میں تکلیف کا سبب بن سکتا ہے۔ ایک انگلی میں ایک گاسٹھ، درمیانی جوڑ کے قریب، جب آپ اس انگلی کو جھکاتے ہیں تو اسے پکڑ سکتا ہے یا روک سکتا ہے، جو بن، زپ اور قلم پکڑنے کو مایوس کن بنا دیتا ہے۔

درد اکثر آپ کے ہاتھ کا استعمال کرنے کے بعد بھڑک اٹھتا ہے۔ بھاری وزن اٹھانا، بار بار تھپتھپانا یا ٹائپنگ کا ایک طویل دن اسے بدتر بنا سکتا ہے۔ آرام عام طور پر اسے حل کرتا ہے۔ کچھ لوگ رات کو یا صبح کے وقت جب ہاتھ کئی گھنٹوں سے بے حرکت ہوتا ہے تو اسے زیادہ محسوس کرتے ہیں۔

روزمرہ کے کام مشکل ہو سکتے ہیں [صفحہ ۲۱ پر تصویر] اگر گاسٹھ انگلی میں تندور کے قریب بیٹھتا ہے تو، اس انگلی کو سیدھا کرنا سخت یا سست محسوس ہو سکتا ہے۔

اس طرح کے زیادہ تر گاسٹھ بے ضرر ہوتے ہیں۔ کچھ خود ہی سکڑ جاتے ہیں یا غائب ہو جاتے ہیں۔ 10 سال سے کم عمر کے بچوں میں، کینکلیٹن عام طور پر کلائی کی ہتھیلی کی طرف ہوتے ہیں، اور 69% سے 79% 12 سے 18 ماہ کے اندر خود بخود چلے جاتے ہیں۔

آپ کو علاج میں جلدی کرنے کی ضرورت نہیں۔ دیکھیں کہ چند ہفتوں میں گاسٹھ کیسا بڑھتا کرتا ہے۔ نوٹ کریں کہ یہ کب درد کرتا ہے، کیا اسے زیادہ خراب کرتا ہے اور کیا یہ بڑھتا ہے۔ اس تاریخ سے آپ کے ڈاکٹر کو یہ معلوم کرنے میں مدد ملتی ہے کہ گاسٹھ کیا ہے اور اگر کچھ بھی ہے تو اس کے بارے میں کیا کرنا ہے۔

اصل میں کیا ہو رہا ہے

ایک گینگلیئن اس وقت شروع ہوتا ہے جب قریبی جوڑیا ٹینڈون شیٹ (وہ سرنگ جو ایک ٹینڈون کی رہنمائی کرتی ہے، جیسے پولی رسی کی رہنمائی کرتی ہے) سے سیال کسی کمزور جگہ سے باہر نکلتا ہے اور جلد کے نیچے جمع ہو جاتا ہے۔ اس کے بارے میں سوچیں کہ یہ ایک موٹی، جیلی جیسی سیال کا ایک چھوٹا سا غبارہ ہے جو ایک جھوٹی پریٹھا ہے۔ بالوں خود بے ضرر ہے، لیکن یہ جگہ لیتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ کلائی یا انگلی کو موڑنے سے سخت یا مسدود محسوس ہو سکتا ہے، اور یہی وجہ ہے کہ آپ اپنے ہاتھ کا استعمال کرنے کے بعد گانٹھ کو تکلیف پہنچ سکتے ہیں۔

بالوں کہاں بیٹھتا ہے اس سے فرق پڑتا ہے۔ مٹھی کے پچھلے حصے پر ایک گینگلیئن چھوٹی ہڈیوں اور بندھنوں کے قریب ہے جو مٹھی کو موڑنے اور موڑنے کی اجازت دیتی ہے۔ ہتھیلی کی طرف سے ایک اعصاب اور خون کی نالیوں کے قریب بیٹھتا ہے، لہذا یہ بڑھتے ہوئے ان پر دباؤ ڈال سکتا ہے۔ انگلی میں گینگلیئن اکثر ٹینڈون شیٹ کے ساتھ بنتا ہے، جس کی وجہ سے اس انگلی کو سیدھا کرنا یا موڑنا پکڑ سکتا ہے۔

ہر گانٹھ گینگلیئن نہیں ہوتا۔ کچھ گانٹھیں جلد کے نیچے چربی کی نشوونما ہوتی ہیں، جو عام طور پر نرم اور آہستہ بڑھتی ہیں۔ [صفحہ ۲۱ پر تصویر] متاثرہ انگلی کی تفصیلی جانچ پڑتال سے ٹینڈون شیٹ میں گینگلیئن، ایک ٹرک انگی (ایک انگلی جو کلک یا لاک ہوتی ہے) اور ڈوپائٹرن کی بیماری (پال میں تشوکی سختی جو انگلیوں کو اس کی طرف پیچتی ہے) کے درمیان فرق معلوم کرنے میں مدد ملتی ہے۔

بچوں میں، یہ گانٹھ مختلف طریقے سے برتاؤ کرتے ہیں۔ ہاتھ پر گینگلیٹیز کلائی پر گینگلیٹیز کے مقابلے میں زیادہ کثرت سے چلے جاتے ہیں، اور زیادہ تر 10 سال سے کم عمر کے بچے سرجری کے بجائے سادہ نگرانی کے ساتھ بہتر کرتے ہیں۔

گھلی عام طور پر خطرناک نہیں ہے۔ لیکن یہ بڑھ سکتا ہے، قریبی ڈھانچے پر دباؤ ڈال سکتا ہے یا درد کو برقرار رکھ سکتا ہے، اور یہی وہ وقت ہے جب علاج کے بارے میں بات کرنے کے قابل ہو جاتا ہے۔

ہم اس کے بارے میں کیا کر سکتے ہیں

بہت سے گٹھے بغیر کسی علاج کے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ اگر آپ کا گودا چھوٹا ہے اور تکلیف وہ نہیں ہے تو، دیکھ بھال اور انتظار کرنا ایک معقول پہلا قدم ہے۔ اسپلنٹ درد زدہ کلائی یا انگلی کو آرام دے سکتا ہے اور گھڑی پر بوجھ کو کم کر سکتا ہے۔ ہلکی حرکت آپ کے انتظار کے دوران ہاتھ کو سخت ہونے سے روکتی ہے۔ کچھ گانٹھ اپنے آپ سکر جاتے ہیں یا غائب ہو جاتے ہیں، لہذا کچھ اور فیصلہ کرنے سے پہلے چند ہفتوں تک سادہ اقدامات پر غور کریں۔

اگر گانٹھ میں درد ہو تو، سوزش سے بچانے والی گولیاں یا جیل درد کو کم کر سکتے ہیں۔ یہ ادویات سوجن اور درد کو کم کرتی ہیں۔ کوریٹیسون کا انجکشن بھی گھٹائی کے ارد گرد کے نشوونما کو حل کر سکتا ہے۔ کچھ گانٹھوں کے لئے، سونے کے ساتھ سیال نکالنا ایک آپشن ہے۔ اس کو خواہش کہتے ہیں۔ یہ اکثر جلدی سے گھڑی کو چپٹا کر دیتا ہے، حالانکہ انگلیاں بعد میں دوبارہ بھر سکتی ہیں۔ مٹھی کے پچھلے حصے پر گینگلیئن کے لئے، سرجری پر غور کرنے سے پہلے کم از کم ایک خواہش کی کوشش کرنا ایک مجھدار نقطہ نظر ہے۔

اگر کوئی گھڑی بڑھتی رہتی ہے، درد کرتی رہتی ہے یا کسی اعصاب پر دباؤ ڈالتی ہے، تو اس کا جائزہ لینے کے قابل ہے۔ آپ کلڈاکٹر گانٹھ کا معائنہ کرے گا اور یہ دیکھنے کے لئے اسکلن کا بندوبست کر سکتا ہے کہ یہ کس چیز سے بنا ہے اور یہ کہاں بیٹھا ہے۔ کچھ گٹھے بالکل گنکیاں نہیں ہوتے۔ مٹھی کے پچھلے حصے پر ایک مضبوط گانٹھ پہننے اور آئسو آرٹھرائٹس سے ایک ہڈی کا محرک ہو سکتا ہے، اور یہ عام طور پر پہلے سرجری کے بغیر علاج کیا جاتا ہے، اسپلنٹنگ، اینٹی سوزش اور ہدف شدہ انجکشن کے ساتھ۔ گینگلیئن کے لئے، سرجری کا مقصد پورے گٹھے کو اس کے پودے کے ساتھ ہٹانا ہے، چھوٹی سی نالی جو اسے جوڑتی ہے جوڑے، کیونکہ اس رابطے کو پیچھے چھوڑنے سے گٹھے کے واپس آنے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔ کچھ طریقہ کار مشترکہ کے اندر ایک چھوٹا سا کیمرے کا استعمال کرتے ہوئے چھوٹے incisions کے ذریعے کیا جاتا ہے، جس کے ارد گرد کے نشوونما کے کم کاٹنے کا مطلب ہے۔

صحیح آپشن اس بات پر منحصر ہے کہ گٹھا کیا ہے، یہ کہاں بیٹھا ہے اور یہ آپ کو کتنا پریشان کرتا ہے۔ اپنے نوٹوں کو لے لو جب یہ درد ہوتا ہے اور اس سے بدتر ہوتا ہے۔ یہ تاریخ، ایک معائنہ کے ساتھ، آپ اور آپ کے ڈاکٹر کو یہ فیصلہ کرنے میں مدد ملے گی کہ آیا آپ کے لئے نظر رکھنا، نالی، انجکشن یا ہٹانے کا سب سے زیادہ احساس ہے۔

کیا توقع کریں

ہاتھ اور کلائی پر زیادہ تر نالے بے ضرر ہوتے ہیں، اور بہت سے علاج کے بغیر ہی ختم ہو جاتے ہیں۔ کچھ خود ہی سکتے جاتے ہیں یا غائب ہو جاتے ہیں۔ دوسرے ایک ہی سائز کے رہتے ہیں یا مہینوں سے آتے اور جاتے ہیں۔ اگر آپ کے کٹھے میں آپ کے ہاتھ کا استعمال کرنے کے بعد درد ہوتا ہے تو، آرام اور سادہ اقدامات اکثر اسے چند ہفتوں میں پرسکون کرتے ہیں۔

اگر گٹھری کو سوئی سے نکالا جائے تو یہ جلد ہی چپٹی ہو جاتی ہے۔ گینٹلیونز بعد میں دوبارہ بھر سکتے ہیں، یہی وجہ ہے کہ آپریشن سے پہلے کم از کم ایک نالی کی کوشش کرنا کلائی کے پچھلے حصے پر ایک گانڈ کے لئے ایک سمجھدار نقطہ نظر ہے۔ اگر سرجری کے ذریعے پورے کٹھے اور اس کے تنے کو ہٹا دیا جائے تو اس کے دوبارہ آنے کا امکان کم ہوتا ہے۔ اس رابطے کو پیچھے چھوڑنے سے دوبارہ ہونے کا امکان بڑھ جاتا ہے۔

کچھ گٹھے گنٹلیاں نہیں ہوتے۔ مٹھی کے پچھلے حصے پر ایک پختہ گانڈ پہننے اور پھاڑنے والے گٹھائی سے ہڈیوں کا محرک ہو سکتا ہے۔ ان اسپورس کو عام طور پر پہلے سرجری کے بغیر سنبھالا جاتا ہے، لیکن ان کے لئے سرجری کے بعد بھی، علامات برقرار رہ سکتی ہیں۔ کسی بھی چیز کا فیصلہ کرنے سے پہلے یہ جاننا ضروری ہے۔

گٹھیا کی بیماری کا علاج کیسے کیا جاسکتا ہے؟ اسپلینٹنگ درد کو کم کر سکتی ہے۔ سوزش والے ٹشو میں ٹارگٹ انجکشن ایک متاثرہ علاقے کے لئے کوکیاں سے بہتر کام کرتا ہے۔ سوزش والی پرت کو ہٹانا درد کو کم کر سکتا ہے اور ٹینڈونز کی حفاظت کر سکتا ہے، اور اچھی طبی علاج کے باوجود 6 ہفتوں یا اس سے زیادہ تک سوجن برقرار رہتی ہے تو اس پر غور کرنے کی ایک وجہ ہو سکتی ہے۔

چربی کی ٹشو و نما اور دیگر نرم ٹشو کے گانٹھوں کے لئے، گانڈ کو مکمل طور پر ہٹانا عام طور پر علامات کو حل کرتا ہے۔ ان میں سے کچھ گانڈ دوبارہ بڑھ سکتے ہیں اگر کوئی ٹشو پیچھے رہ جائے، لہذا مکمل طور پر ہٹانا ضروری ہے۔

جو بھی گانڈ نکلتا ہے، مقصد ایک ہاتھ ہے جو آپ کی ضرورت کی چیزوں کے لئے کام کرتا ہے۔ کچھ لوگوں کو بالکل علاج کی ضرورت نہیں ہوتی۔ دوسروں کو وہاں پہنچنے کے لیے اسپلینٹ، انجکشن یا سرجری کی ضرورت ہوتی ہے۔ آپ کا ڈاکٹر آپ کے ساتھ بات چیت کرے گا کہ آپ کے مخصوص گانڈ کے لئے کیا امکان ہے جب وہ جانتے ہیں کہ یہ کیا ہے۔

کسی سے کب ملنا ہے

زیادہ تر گٹھے بے ضرر ہوتے ہیں، لیکن کچھ علامات کا مطلب یہ ہے کہ اب وقت آگیا ہے کہ چیک اپ کرایا جائے۔ اگر کوئی گڑھا تیزی سے بڑھتا ہے، تکلیف دہ ہو جاتا ہے، یا کسی بھی طرح سے تبدیل ہو جاتا ہے تو اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ اگر آپ کی انگلیوں کا پھوٹنے کے بعد کوئی گودا واپس آتا رہتا ہے، یا اگر یہ کسی اعصاب پر دباؤ ڈالتا ہے اور آپ کی انگلیوں میں بے حس، جھنجھٹ یا کمزوری کا سبب بنتا ہے تو ماہر سے معائنہ طلب کریں۔ اگر آپ کا ہاتھ گرم، سرخ اور پھول جاتا ہے اور سرخ پن پھیلتا ہے، یا اگر آپ کو بخار ہو جاتا ہے تو ہنگامی شعبہ میں جائیں، کیونکہ یہ ایک انفیکشن کی نشاندہی کر سکتے ہیں جو اسی دن کی دیکھ بھال کی ضرورت ہوتی ہے۔ آپ کی انگلیوں میں اچانک numbness، رنگ کی تبدیلی یا سردی بھی فوری طور پر تشخیص کی ضرورت ہے۔ اگر کوئی گڑھا نرم اور متحرک ہونے کے بجائے سخت اور جگہ پر فلکسڈ محسوس ہوتا ہے تو، ماہر سے معائنہ طلب کریں تاکہ اس کی صحیح شناخت کی جاسکے۔