



ہاتھ جھنجھٹ بازو میں بے حسی اور جھنجھٹ

تھکاوٹ یا جھنجھٹ اکثر دباؤ یا دباؤ کے اعصاب کی نشاندہی کرتی ہے۔ نمونہ مسئلے کا پتہ لگانے میں مدد کرتا 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

ہاتھ اور بازو میں اعصاب کے مسائل کی وجہ سے چکنائی، بے حسی، یا پنوں اور سویوں کا احساس ہوتا ہے۔ آپ کو اپنے انگلیوں، انگلیوں، ہتھیلی، یا ماتھے میں یہ محسوس ہو سکتا ہے کہ کچھ لوگوں کو اعصاب کے راستے میں ایک دھندلا درد محسوس ہوتا ہے۔ علامات اکثر رات کے وقت یا جب آپ پہلی بار اٹھتے ہیں تو بھڑکتے ہیں۔ اپنی کلائی کو تھوڑی دیر کے لیے جھکا کر رکھنا، جیسے پڑھتے وقت یا ڈرائیونگ کرتے وقت، اسے مزید خراب کر سکتا ہے۔ آپ کا ہاتھ ملانے سے تھوڑی دیر کے لیے راحت مل سکتی ہے۔

روزمرہ کے کام مشکل ہو سکتے ہیں۔ [صفحہ ۲۱ پر تصویر] ٹائپنگ یا اپنے فون کو طویل عرصے تک استعمال کرنے سے چکنائی شروع ہو سکتی ہے۔ کچھ لوگ محسوس کرتے ہیں کہ ان کی انگلیاں بے بس یا کمزور محسوس ہوتی ہیں۔ انگلیوں کی ٹھیک ٹھیک حرکتیں، جیسے سونی کو دھاگہ لگانا، مشکل ہو سکتی ہیں جب احساس دھیمہ ہو جائے۔

جہاں آپ علامات محسوس کرتے ہیں اس کی نشاندہی کرتا ہے کہ کون سا اعصاب پریشان ہے۔ درمیانی اعصاب آپ کے ماتحت بازو سے لے کر انگلیوں اور پہلی تین انگلیوں تک چلتے ہیں۔ ulnar اعصاب آپ کی چھوٹی انگلی اور انگلیوں کے لئے نیچے سفر۔ کسی بھی اعصاب پر دباؤ ڈالنے سے اس کی اپنی جلد میں بے حسی پیدا ہو سکتی ہے۔ بعض اوقات ایک اعصاب کے ساتھ دو مقامات ایک ہی وقت میں دب جاتے ہیں، جو علامات کو مضبوط بنا سکتے ہیں۔

اعصابی علامات کسی چوٹ یا کسی اور سرجری کے بعد بھی ہو سکتے ہیں۔ ایک ہاتھ کی چوٹ اعصاب کو براہ راست نقصان پہنچا سکتی ہے، جس سے جلد کا ایک ٹکڑا رہ جاتا ہے جو بے حس محسوس ہوتا ہے یا شفا پانے میں دیر کرتا ہے۔ بعض اوقات کندھے یا گردن کی سرجری کے بعد اعصابی مسئلے ظاہر ہوتے ہیں، حالانکہ آپریشن ہاتھ سے دور تھا۔ ایک اعصاب کے قریب سوجن یا داغ کی نشو اس پر دباؤ ڈال سکتی ہے اور اسی طرح جھنجھٹ کا سبب بن سکتی ہے۔

اگر آپ کے علامات ہلکے ہیں، تو وہ آرام یا سپلنٹ جیسے سادہ اقدامات کے ساتھ حل کر سکتے ہیں۔ اگر وہ برقرار رہتے ہیں تو آپ کا ڈاکٹر آپ کے ہاتھ کا معائنہ کر سکتا ہے اور دیکھ سکتا ہے کہ کون سا اعصاب متاثر ہوا ہے۔ اعصابی مطالعہ یا الٹراساؤنڈ سکین جیسے ٹیسٹ اس کی وجہ کی تصدیق کر سکتے ہیں۔ دباؤ کا صحیح مقام تلاش کرنا اہم ہے، کیونکہ علاج اس وقت بہترین کام کرتا ہے جب یہ صحیح اعصاب کو نشانہ بناتا ہے۔

اصل میں کیا ہو رہا ہے

آپ کے اعصاب بجلی کی تاروں کی طرح ہیں جو آپ کی گردن سے لے کر آپ کی انگلیوں تک چلتی ہیں۔ وہ احساس اور تحریک کے پیغامات لے جاتے ہیں۔ جہاں ایک اعصاب آپ کی کلائی یا کہنی میں ایک تنگ سرنگ سے گزرتا ہے، اسے دبا دیا جاسکتا ہے۔ ایک دروازے کے نیچے ایک باغ نلی جیسے بارے میں سوچو: پانی اب بھی بہتا ہے، لیکن کمزور۔ ایک دبا ہوا اعصاب اسی طرح کام کرتا ہے، لہذا آپ کو محسوس ہونے والی جھنجھٹ اور بے حسی اعصاب کا سننل ہے جو ہلکے سے گزر رہا ہے۔

طویل عرصے تک جاری رہنے والا دباؤ اعصاب کو ہی بدل دیتا ہے۔ پہلے، اعصاب کی حفاظتی استر جل جاتی ہے اور ٹیکج ہو جاتی ہے۔ اگر دباؤ جاری رہتا ہے تو اندر کی وائرنگ ختم ہونے لگتی ہے۔ کتنا برا اعصاب کو نقصان پہنچا ہے آپ کو محسوس کیا فیصلہ کرتا ہے۔ ایک ہلکا سا چڑھا ہوا اعصاب ایک بار دباؤ کم ہونے کے بعد بحال ہو جاتا ہے۔ ایک بری طرح سے نقصان پہنچا ایک numbness بہت زیادہ وقت لگتا ہے کہ بہتر بنانے کے لئے، یا مکمل طور پر واپس نہیں چھوڑ سکتے ہیں۔

کبھی کبھی ایک squeeze پوری کہانی نہیں ہے۔ ایک ہی اعصاب کے ساتھ دو مقامات پر دباؤ، جیسے کہ کہنی اور کلائی، بڑھ سکتا ہے۔ یہ ایک ڈبل چکل کہا جاتا ہے: ہر جگہ ایکلے مصیبت کا سبب نہیں بن سکتا، لیکن وہ ایک ساتھ کرتے ہیں۔ جب علامات ہلکے ہوتے ہیں تو سرجری کے بغیر دونوں مقامات کو کم کرنا کافی ہو سکتا ہے۔

آپ کا موقف بھی کردار ادا کر سکتا ہے۔ لمبے عرصے تک اپنے بازو یا کلائی کو غیر آرام دہ پوزیشن میں رکھنا اعصاب پر دباؤ ڈال سکتا ہے یا اسے پیچھنچ سکتا ہے۔ پٹھوں کو مختصر پوزیشن میں رکھنا کمزور ہو سکتا ہے، اور پھر دوسرے پٹھوں کو اس کی تلافی کے لئے اور ٹائیم کام کرنا پڑتا ہے۔

جہاں آپ کو یہ محسوس ہوتا ہے کہ اعصاب کس مقام پر دبے ہوئے ہیں۔ درمیانی اعصاب پر دباؤ آنے سے انگوٹھے اور پہلی تین انگلیوں میں بے حسی پیدا ہوتی ہے۔ ulnar اعصاب پر دباؤ چھوٹی انگلی اور انگوٹھی پر اثر انداز ہوتا ہے۔ آپ کا ڈاکٹر آپ کے علامات کو دائیں اعصاب سے ملائے گا، کیونکہ جب یہ صحیح جگہ کو نشانہ بناتا ہے تو علاج کام کرتا ہے۔

ہم اس کے بارے میں کیا کر سکتے ہیں

طریقہ کار کے بارے میں بات کرنے سے پہلے آپ بہت کچھ کر سکتے ہیں۔ ہاتھ کو آرام کرنے اور اسے استعمال کرنے کے طریقے کو تبدیل کرنے سے اعصاب پر دباؤ کم ہو سکتا ہے۔ ایک ہینڈ تھراپسٹ آپ کو مشقیں اور اعصاب گلائڈنگ سکھا سکتا ہے، جہاں آپ اعصاب کو اس کی سرنگ کے ذریعے آہستہ آہستہ منتقل کرتے ہیں۔ حساسیت ختم کرنے کا کام، مساج، اور حفاظتی کپڑے بھی جلتی ہوئی جلد اور اعصاب کو پرسکون کر سکتے ہیں۔ سادہ حسی مشقیں گھریں کرنا آسان ہے اور ایک عام تھراپی پروگرام میں فٹ ہوتے ہیں۔ ان اقدامات کو کئی ہفتوں تک منصفانہ طور پر دیں۔ ابتدائی کارروائی اہم ہے: اعصابی مسئلے کو جلد ہی پکڑنے سے سختی اور کمزوری کو روکنے سے روک سکتا ہے۔

ادویات ان اقدامات کے ساتھ ساتھ مدد کر سکتے ہیں۔ درد کو کم کرنے والی ادویات اعصاب کی وجہ سے ہونے والی جلن یا جھنجھٹ کو کم کر سکتی ہیں۔ کچھ لوگوں کو معلوم ہوتا ہے کہ بعض ایبٹی ڈپریشنز یا دیگر اعصابی تسکین بخش ادویات کی کم خوراکیں علامات کے پھیلنے پر انہیں رات بھر سونے میں مدد دیتی ہیں۔ یہ اعصاب کے دباؤ کے بجائے درد کے راستے پر کام کرتے ہیں۔ کچھ حالتوں میں، ایک فٹ کمپریشن دستانے سوجن کو کم کر سکتا ہے جو آپ کے ہاتھ کے نیچے پھانسی یا سخت کام کرتے وقت خراب ہوتا ہے۔ آپ کا ڈاکٹر ہر آپشن کی پیشکش کو کسی بھی ضمنی اثرات کے خلاف وزن کرے گا، اور سب سے کم خوراک کا استعمال کرنے کی کوشش کرے گا جو مدد کرتا ہے۔ کسی بھی سرجری پر غور کرنے سے پہلے مضبوط اوپنڈ درد کش ادویات شاذ و نادر ہی ایک اچھا جواب ہوتا ہے۔

اگر ان اقدامات کے باوجود علامات شدید رہتے ہیں، تو یہ ایک ماہر کو دیکھنے کے قابل ہے۔ آپ کا ڈاکٹر آپ کے ہاتھ کا معائنہ کر سکتا ہے، آپ کی گردن کا معائنہ کر سکتا ہے اور جانچ سکتا ہے کہ کون سا اعصاب متاثر ہوا ہے۔ اعصابی مطالعہ یا ایک الٹراساؤنڈ اسکین دباؤ کے عین مطابق مقام کا تعین کر سکتا ہے۔ آپ کے علامات اور روزمرہ کے کاموں کے بارے میں ایک تفصیلی سوالنامہ آپ کی پیشرفت کو ٹریک کرنے میں مدد کرتا ہے۔ وہاں سے، آپ کا ڈاکٹر اس بات پر بات کرے گا کہ آیا ایک طریقہ کار آپ کے خاص اعصابی مسئلے کی مدد کر سکتا ہے۔ ہر

معاملے میں ایک کی ضرورت نہیں ہوتی، اور فیصلہ اس بات پر منحصر ہوتا ہے کہ ٹیسٹ کیا ظاہر کرتے ہیں اور آپ کے علامات آپ کو کس حد تک محدود کرتے ہیں۔

کیا توقع کریں

اعصابی علامات اکثر ایک نمونہ کی پیروی کرتے ہیں۔ ہلکی علامات آرام، سپلینٹنگ اور اپنے ہاتھ کے استعمال کے طریقے کو تبدیل کرنے کے ساتھ ختم ہو سکتی ہیں۔ جب علامات ہلکے ہوتے ہیں، تو سرجری کے بغیر دباؤ کو کم کرنا کافی ہو سکتا ہے۔ ابتدائی کارروائی اہم ہے: اعصابی مسئلے کو جلد ہی پکڑنے سے نینختی اور کمزوری کو روکنے سے روک سکتا ہے۔

اگر اعصاب پر دباؤ جاری رہتا ہے تو علامات ختم ہونے کے بجائے برقرار رہتے ہیں۔ طویل عرصے سے موجود numbness کو بہتر بنانے کے لئے بہت زیادہ وقت لگ سکتا ہے، اور احساس مکمل طور پر واپس نہیں آسکتا ہے۔ کچھ لوگ محسوس کرتے ہیں کہ ان کی علامات آتی اور جاتی ہیں، رات کے وقت یا کچھ کاموں کے بعد بھڑک اٹھتی ہیں۔ اگر علامات چھ ماہ یا اس سے زیادہ عرصے تک کم ہو جائیں اور پھر اسی جگہ پر واپس آجائیں تو، اس کا مطلب عام طور پر یہ ہوتا ہے کہ دباؤ کا ایک نیا مقام تشکیل دیا گیا ہے، اکثر اس جگہ کے قریب جہاں اعصاب کا پہلے علاج کیا گیا تھا۔

جب علاج صحیح جگہ کو نشانہ بناتا ہے، تو امکانات اکثر اچھے ہوتے ہیں۔ کندھے کی سرجری کے بعد پیدا ہونے والے اعصاب کی کمپریشن کے لئے، غیر جراحی کی دیکھ بھال شاذ و نادر ہی اس کو حل کرتی ہے، لیکن اعصاب کو آزاد کرنے کے لئے سرجری کے نتیجے میں تقریباً 90% علامات کا حل ہوتا ہے۔ ایک اعصاب کے لئے ہڈی یا زخم کے نشوونما کی طرف سے دباؤ، اعصاب کو آزاد کرنے کی اجازت دیتا ہے کہ وہ اپنے آپ کو بحال کرے، ہاتھ کی چھوٹی پٹھوں میں طاقت کے ساتھ۔

صحت یابی شاذ و نادر ہی فوری طور پر ہوتی ہے۔ ایک اعصاب جو مہینوں یا سالوں سے دبا ہوا ہے اسے ٹھیک ہونے میں وقت درکار ہوتا ہے، اور احساس آہستہ آہستہ ہفتوں یا مہینوں میں واپس آجاتا ہے۔ کچھ لوگوں کو مکمل احساس مل جاتا ہے۔ [صفحہ ۲۲ پر تصویر] اگر اعصاب کو شدید نقصان پہنچا ہے، یا اگر ایک ہی مسئلے کو ٹھیک کرنے کے لیے پہلے ہی کئی آپریشن کیے جا چکے ہیں، تو مزید سرجری سے علامات کو کم کرنے کا امکان کم ہے، اور آپ کا ڈاکٹر آپ کے ساتھ حقیقت پسندانہ اختیارات کے بارے میں بات کرے گا۔

ایمانداری کی تصویر یہ ہے: معمولی علامات اکثر سادہ اقدامات کے ساتھ حل ہو جاتی ہیں، مسلسل دباؤ عام طور پر علامات کو جاری رکھتا ہے، اور اچھی طرح سے منتخب علاج زیادہ تر لوگوں کو معنی خیز ریلیف دیتا ہے۔ یہ ہر ہاتھ میں کامل احساس واپس وعدہ نہیں کر سکتے ہیں کیا ہے۔ آپ کا ڈاکٹر آپ کا معائنہ کرے گا، آپ کی گردن کا معائنہ کرے گا، اور اعصاب کی جانچ پڑتال یا الٹراساؤنڈ اسکین کا استعمال کرے گا تاکہ یہ معلوم کیا جاسکے کہ کون سا مقام پریشانی کا سبب بن رہا ہے اس سے پہلے کہ وہ کوئی سفارش کرے۔

کسی سے کب ملنا ہے

اگر جھنجھٹ یا بے حسی واپس آتی رہتی ہے، یا اگر آرام یا سپلینٹ جیسے سادہ اقدامات کئی ہفتوں کے بعد بھی مدد نہیں کرتے ہیں تو اپنے ڈاکٹر کو دیکھیں۔ اگر آپ کی گرفت کمزور ہو رہی ہے، آپ کی انگلیاں بے ترتیبی محسوس کر رہی ہیں، یا علامات آپ کو سونے یا کام کرنے سے روک رہے ہیں تو ماہر سے معائنہ طلب کریں۔ اعصابی مطالعہ یا الٹراساؤنڈ اسکین جیسے ٹیسٹ اس بات کی تصدیق کر سکتے ہیں کہ سرجری کی کوئی بات کرنے سے پہلے کون سا اعصاب دبا ہوا ہے۔ اگر کسی چوٹ کے بعد اچانک بے حسی یا کمزوری آجائے، یا اگر آپ کا ہاتھ پیلا، ٹھنڈا یا پیلا ہو جائے تو ہنگامی محکمہ میں جائیں۔ ان علامات کا مطلب یہ ہے کہ اعصاب یا خون کی فراہمی میں دشواری ہو سکتی ہے اور اسی دن تشخیص کی ضرورت ہے۔