



کربی چالات جو ہاتھ کو متاثر کرتے ہیں

ہاتھ عام صحت پر ایک ویڈیو ہوتا ہے پورے جسم کی بہت سی حالتیں وہاں ظاہر ہوتی ہیں، کبھی کبھی پہلے۔

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۔

ہاتھ آپ کے جسم کی مجموعی صحت کی بہترین کھڑکیوں میں سے ایک ہے۔ چونکہ یہ چھوٹے جوڑوں، اعصاب، ٹینڈوں، باریک خون کی وریدوں، جلد اور ناخنوں سے بھرا ہوا ہے (سبھی سطح کے قریب اور جانچنے میں آسان ہیں)، پورے جسم کی بہت سی حالتیں اپنا پہلا اشارہ وہاں چھوڑتی ہیں۔ بعض اوقات ہاتھ کا مسئلہ خالصتاً مقامی مسئلہ ہوتا ہے۔ لیکن کبھی کبھی ایک ہی علامت (سختی، چنگاری، رنگ کی تبدیلی، ایک ناخن جو مختلف نظر آتا ہے) جسم میں کسی اور جگہ پر ہونے والی کسی چیز کی ابتدائی نظر آنے والی علامت ہے جس کے بارے میں جاننے کے قابل ہے اور اکثر بہت قابل علاج ہے۔

یہ صفحہ ہاتھ میں ظاہر ہونے والی اہم طبی حالتوں کا سادہ انگریزی دورہ ہے۔ یہ ایک چیک لسٹ نہیں ہے جس کے ساتھ اپنے آپ کو تشخیص کیا جائے۔ زیادہ تر درد اور سخت انگلیاں عام لباس اور آسویں۔ لیکن یہ وضاحت کرتا ہے کہ آپ کا سرجن آپ کی عمومی صحت کے بارے میں کیوں پوچھ سکتا ہے، آپ کے ناخنوں اور جلد پر گہری نظر ڈال سکتا ہے، یا آپ کے ہاتھ کے بارے میں آنے پر بھی خون کے ٹیسٹ یا حوالہ دینے کا مشورہ دے سکتا ہے۔

ذیابیطس ہاتھ میں عظیم نقالی

ذیابیطس تقریباً کسی بھی دوسری طبی حالت سے زیادہ ہاتھ کو متاثر کرتی ہے۔ وقت کے ساتھ ساتھ ہائی بلڈ شوگر نرم ٹشوز (ٹینڈوز، ان کی استر اور ربطات) کو سخت کر دیتا ہے، لہذا ذیابیطس کے شکار افراد کو دوسروں کے مقابلے میں کئی عام ہاتھوں کے مسائل زیادہ کثرت سے ملتے ہیں:

- ٹرگر انگلی (ایک انگلی جو پکڑتی ہے، کلک کرتی ہے یا لاک کرتی ہے): عام آبادی کے مقابلے میں ذیابیطس میں کئی گنا زیادہ عام ہے۔
- کارپل ٹنل سنڈروم (انگوٹھے، انڈیکس اور درمیانی انگلیوں میں numbness اور tingling، اکثر رات میں بدتر)۔
- ڈوٹرن کی بیماری (ہاتھ کی ہتھیلی میں رسیاں اور ٹکرے جو آہستہ آہستہ انگلیوں کو نیچے جھکاتے ہیں)۔
- ایک سخت، موم ہاتھ (کبھی کبھی کہا جاتا ہے ذیابیطس cheiroarthropathy یا "محدود مشترکہ نقل و حرکت"): انگلیاں مکمل طور پر سیدھی نہیں ہوں گی اور جھجوریں آسانی سے ایک ساتھ دباؤ ڈالیں گی۔
- منجمد کندھے، جو ذیابیطس کے مریضوں میں حیرت انگیز طور پر زیادہ عام ہے۔

ان میں سے کوئی نہیں ثابت کرنا آپ کو ذیابیطس ہے، لیکن ان میں سے ایک سے زیادہ یا کم عمر میں ان کو حاصل کرنا، چیک کرنے کے لئے ایک تسلیم شدہ وجہ ہے۔ ہم اس پر بہت زیادہ گہرائی میں احاطہ کیا ہے ہمارے **ذیابیطس اور اوپری اعضاء کی حالت** صفحہ

تھائیرائڈ کی بیماری زیادہ فعال یا کم فعال

تھائیرائڈ غدود آپ کے جسم کی میٹابولک رفتار مقرر کرتا ہے، اور جب یہ بہت تیز یا بہت سست چلتا ہے تو یہ ہاتھ میں ظاہر ہو سکتا ہے۔ ایک کم فعال تھائیرائڈ کارپل ٹنل سنڈروم اور ٹرگر انگلی کے لئے ایک کلارسیٹی معاون ہے، جزوی طور پر سیال برقرار رکھنے اور ٹینڈونز اور اعصاب کے ارد گرد نشو و نما کی تبدیلیوں کے ذریعے۔ ایک زیادہ اور ایک کم فعال تھائیرائڈ دونوں بھی منجمد کندھے کے ساتھ منسلک ہیں۔ ایک زیادہ فعال تھائیرائڈ اضافی طور پر ایک ٹھیک لرزے، پسینے کی مچھوڑیں، اور کیل کی تبدیلیاں جیسے کیل کو اپنے بستر سے دور اٹھا سکتا ہے۔ کارپل ٹنل جو بغیر کسی واضح وجہ کے ظاہر ہوتا ہے اس کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ بعض اوقات تھائیرائڈ کے خون کا ٹیسٹ کروایا جاتا ہے۔

سوزش والی گٹھائی جب مدافعتی نظام جوڑوں پر حملہ کرتا ہے

حالات کی ایک پوری فیملی مدافعتی نظام کو جوڑوں میں سوزش پیدا کرنے کا سبب بنتی ہے، اور ہاتھ اکثر ایسا ہوتا ہے جہاں وہ خود کو ظاہر کرتے ہیں، ہر ایک کا اپنا نمونہ ہوتا ہے:

- رومیٹائڈ آر تھرائٹس عام طور پر دونوں ہاتھوں پر متوازن طور پر جوڑوں اور درمیانی انگلی کے جوڑوں کو متاثر کرتا ہے، صبح کی سختی اور نرم، سوجن جوڑوں کے ساتھ ہمارے دیکھیں **سوزش اور رومیٹائڈ گٹھیا** صفحہ
- پسوریٹک گٹھائی ناخن کے قریب ترین جوڑ کو متاثر کر سکتا ہے، پوری انگلی کو سا سچ کی طرح پھولنے کا سبب بن سکتا ہے، اور اکثر ناخن کے سوراخ یا جلد کے پیچ کے ساتھ آتا ہے۔ ہمارے دیکھیں **psoriatic گٹھیا** صفحہ
- گٹ اچانک، شدید تکلیف دہ، سرخ، گرم حملوں کا سبب بنتا ہے، کلاسیکی طور پر پیر کی بڑی انگلی میں، لیکن انگلی اور کلائی کے جوڑوں کو بھی مارا جا سکتا ہے، کبھی کبھی وقت کے ساتھ ساتھ chalky lumps کے ساتھ ہمارے دیکھیں **طاعون** صفحہ

ان کو عام آر تھرائٹس سے الگ کرنے کی وجہ یہ ہے کہ سوزش کا آر تھرائٹس مدافعتی نظام کی طرف سے چلایا جاتا ہے اور مخصوص ادویات کا جواب دیتا ہے جو جوڑوں کو نقصان سے بچا سکتا ہے، لہذا ابتدائی تشخیص نتائج کو تبدیل کرتی ہے۔

گردے کی بیماری

طویل عرصے سے گردوں کی بیماری، خاص طور پر لوگوں میں جو کئی سالوں سے ڈائلیسس پر ہیں، کارپل ٹنل سنڈروم کا سبب بن سکتا ہے کیونکہ کلائی کے ٹینڈونز کے ارد گرد ایک پروٹین کا ایک مجموعہ ہے جسے امیلوڈ کہا جاتا ہے۔ گردے کے مسائل جسم کے فاسفیٹ اور پٹیوں کے میٹابولزم کو بھی پریشان کرتے ہیں، جو پٹیوں کو کمزور کر سکتے ہیں اور کبھی کبھار ہاتھ کی ایکس رے پر دکھائے جانے والے دریا تبدیلیوں کے طور پر ظاہر ہوتے ہیں۔ یہ وہ وجوہات ہیں جن کی وجہ سے ایک سرجن آپ کی گردوں کی تاریخ کا نوٹ لے سکتا ہے۔

حمل

حمل ہاتھ کی علامات کی ایک عام اور اطمینان بخش وجہ ہے۔ بعد کے مہینوں میں جسم میں موجود اضافی سیال کارپل ٹنل کے اندر دباؤ کو بڑھاتا ہے، لہذا کارپل ٹنل سنڈروم (انگلیوں میں چنگاری اور بے حسی، اکثر رات کو بدترین) حمل میں کثرت سے ہوتا ہے۔ اچھی خبر یہ ہے کہ یہ عام طور پر پیدائش کے چند ہفتوں کے اندر اندر خود بخود ختم ہو جاتا ہے، لہذا پہلی لائن کا نقطہ نظر عام طور پر آپریشن کے بجائے رات کے سپلنٹ کی طرح سادہ اقدامات ہوتا ہے۔

گردش اور منسلک ٹشو کے حالات

کچھ بیماریاں چھوٹی خون کی نالیوں اور جوڑنے والی ٹشو کو متاثر کرتی ہیں، اور انگلیاں وہ جگہ ہیں جہاں آپ انہیں سب سے پہلے محسوس کرتے ہیں:

• Raynaud کے رجحان: انگلیاں سفید ہو جاتی ہیں، پھر نیلی، پھر سردی یا دماؤ میں سرخ ہو جاتی ہیں، کیونکہ چھوٹی رگیں دبا جاتی ہیں۔ اپنے آپ میں یہ عام طور پر بے ضرر ہوتا ہے، لیکن یہ ایک مربوط ٹشو کی بیماری کی ابتدائی علامت بھی ہو سکتی ہے۔ ہم اس پر مکمل طور پر احاطہ کرتے ہیں **رینود کا رجحان** صفحہ

• سکلیروڈرمیا (سسٹمک سکلیروسیس) انگلیوں کی جلد کو سخت اور موٹی بناتا ہے، ریوٹاؤ، انگلیوں کے زخموں اور چھوٹے جوڑوں کی سختی کا سبب بن سکتا ہے۔

• لوپس (systemic lupus erythematosus) جوڑوں میں درد، Raynaud اور جلد اور ناخن کی جھلیوں میں تبدیلی کا سبب بن سکتا ہے۔

ایک اشارہ جس کی ہم خاص طور پر تلاش کرتے ہیں وہ ناخن کی بنیاد پر غیر معمولی رگیں ہیں (نکھر کی تہ): وہاں مڑے ہوئے، پھیلے ہوئے لوپس اسکلروڈرم یا لوپس کی نشاندہی کر سکتے ہیں اور یہ ایک وجہ ہے کہ آپ کا سرجن آپ کے ناخن کو ایک میکانائزر کے ساتھ قریب سے دیکھ سکتا ہے۔

دیگر اشارے ناخن، جلد اور انگلیوں کی نوک

انگلیوں کی نوک، ناخن اور جلد سے ہاتھ سے باہر کے حالات کا اشارہ مل سکتا ہے:

• انگلیوں کی کلبنگ: انگلیوں کی نوکیں وسیع ہو جاتی ہیں اور ناخنوں کے سروں پر منحنی ہوتا ہے، جو پھیپھڑوں، دل اور آنتوں کی کچھ حالتوں سے وابستہ ہوتا ہے۔

• چمچ کی شکل کے ناخن عکاسی کر سکتے ہیں آئرن کی کمی، اور سفید ناخن کے بستر خون کی کمی کا اشارہ کر سکتے ہیں۔

• ناخن کا سوراخ ہونا، اٹھنا یا رنگ تبدیل ہونا اس کے ساتھ ساتھ پسوریاس، تھائیرائڈ کی بیماری یا دیگر بیماریاں بھی ہو سکتی ہیں۔

• پیلے، موٹے، نازک ناخن ذیابیطس اور کچھ گردش کے مسائل میں عام ہیں۔

• جلد اور رنگت میں تبدیلی: پیلے رنگ کی جلد، آسانی سے چوٹ، یا ہتھیلیوں کی غیر معمولی لالی کبھی کبھار جگر کے حالات کی عکاسی کر سکتی ہے۔

انفرادی طور پر یہ اکثر معمولی اور بہت عام ہیں۔ جب کئی ناخن ایک ساتھ ہوتے ہیں، جب وہ ایک ہی وقت میں تمام ناخنوں کو متاثر کرتے ہیں، یا جب وہ عام طور پر بیمار محسوس کرتے ہیں تو وہ زیادہ معنی خیز ہو جاتے ہیں۔

آپ کا ڈاکٹر آپ کی صحت کے بارے میں کیوں پوچھتا ہے؟

جب آپ ہاتھ یا کلائی کے مسئلے کے بارے میں آتے ہیں، تو آپ سے آپ کے شوگر کی سطح، آپ کی تھائیرائڈ، آپ کی ادویات، وزن میں تبدیلی یا آپ اپنے آپ کو کیسے محسوس کر رہے ہیں، اور آپ کے ناخن، جلد اور نبضات کی جانچ پڑتال کرنے کے بارے میں پوچھا جاسکتا ہے۔ padding کے نہیں ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ہاتھ اکثر جسم کے باقی حصوں کی عکاسی کرتا ہے، اور وسیع تر تصویر کو دیکھ کر آپ کے ہاتھ کے مسئلے کا علاج بدل سکتا ہے اور کبھی کبھار، کہیں اور قابل علاج چیز کا پتہ چل سکتا ہے۔ جہاں ایک عام طبی حالت کا امکان ظاہر ہوتا ہے، اگلے مرحلے میں عام طور پر ایک سادہ خون کا ٹیسٹ یا ایک حوالہ آپ کے جی پی یا ایک ڈاکٹر کو، سرجری نہیں۔

کسی سے کب ملنا ہے

اپنے ڈاکٹر سے ملیں یا انتظار کرنے کے بجائے ہمارے پاس واپس آجائیں، اگر:

• ایک ہاتھ کی علامت عام طور پر بیمار محسوس کرنے کے ساتھ آتی ہے: بخار، وزن میں کمی، تھکاوٹ، یا اپنے آپ میں محسوس کرنا۔
• مشترکہ درد، سوجن یا سختی دونوں ہاتھوں کو ایک ہی وقت میں متاثر کرتی ہے، یا صبح سویرے سختی کے ساتھ آتی ہے جس کو کم کرنے میں کچھ وقت لگتا ہے۔

• آپ کو انگلیوں میں رنگ کی تبدیلی (سفید/نیلے/سرخ)، انگلیوں کے زخموں میں درد محسوس ہوتا ہے، یا انگلیوں کی جلد میں نئی سختی محسوس ہوتی ہے۔

• بہت سی انگلیوں کے ناخن ایک ساتھ بدل جاتے ہیں: پٹنگ، لفٹنگ، سپوننگ، کلنگ یا رنگ کی تبدیلی۔
• کارپل ٹنل کی علامات یا ٹرگر انگلیاں کئی ہندسوں میں، دونوں اطراف پر، یا متوقع عمر سے کم عمر میں ظاہر ہوتی ہیں۔

زیادہ تر وقت، ایک ہاتھ مسئلہ صرف ایک ہاتھ مسئلہ ہے۔ لیکن چونکہ ہاتھ صحت عامہ کا ایک ایماندار رپورٹر ہے، اس لیے یہ ہمیشہ بڑی تصویر کا ذکر کرنے کے قابل ہے۔ کبھی کبھی ہاتھ سب سے پہلے جانتا ہے۔

مزید گہرائی میں

سیٹیشن آپ کے اپنے علاج کے فیصلوں کے لئے ضرورت سے زیادہ جانتا ہے۔ یہ موضوع اضافی پڑھنے کے قابل ہے کیونکہ ہاتھ کی کئی حالتیں، عملی طور پر، کسی سسٹمک بیماری کی ابتدائی نمایاں علامات ہیں، اور ہاتھ اکثر کسی اور چیز سے پہلے مسئلہ کا اعلان کرتا ہے۔

ذیابیطس ہاتھ کو کئی مختلف طریقوں سے بدل دیتا ہے

ذیابیطس جسمانی حالت ہے جو ہاتھ کی بیماریوں سے سب سے زیادہ وابستہ ہے، اور اس کا طریقہ کار ان سب کے لئے مشترک ہے: گلوکوز کو لیجن سے ناقابل واپسی طور پر جڑ جاتا ہے، اسے کراس لنک کرتا ہے اور جوڑنے والی ٹشو کو سخت اور موٹا بناتا ہے۔ ہاتھ میں ہر وہ ڈھانچہ متاثر ہوتا ہے جو ٹشو گلائڈنگ پر منحصر ہوتا ہے۔

اس کے نتیجے میں ایک تسلیم شدہ کلسٹر، کارپل ٹنل سنڈروم، ٹرگر انگلی، ڈومینین کی بیماری، اور محدود مشترکہ نقل و حرکت ہے جس میں کھجوروں کو فلیٹ ایک ساتھ دبائے کی خصوصیت کی نااہلی ہے۔ منجمد کندھے اسی گروپ سے تعلق رکھتا ہے۔

حمل میں ایک خاص اور اہم نتیجہ ہے: حاملہ ذیابیطس کارپل ٹنل سنڈروم اور ڈی Quervain tenosynovitis دونوں کے لئے ایک اہم خطرہ عنصر ہے، کے ایک ڈیٹا سیٹ میں قائم 715,337 مریضوں [1]۔ جی ہاں۔ یہ اثر حمل کے مہینوں میں ظاہر ہوتا ہے، نہ کہ قائم ذیابیطس کے سالوں میں، اشارہ کرتا ہے کہ یہ ٹشو تبدیلیاں عام طور پر فرض سے زیادہ تیزی سے ترقی کرتی ہیں۔

عملی نقطہ یہ نہیں ہے کہ ذیابیطس میں ہاتھ کے مسائل ناقابل علاج ہیں، وہ ایک ہی علاج کا جواب دیتے ہیں، لیکن یہ کہ وہ کلسٹر کرتے ہیں، لہذا کسی کو دوسروں پر توجہ دینی چاہئے، اور یہ کہ گلائیکیمک کنٹرول الگ الگ تشویش کے بجائے تصویر کا حصہ ہے۔

کچھ ہاتھ کی تلاش کہیں اور تحقیقات کو متحرک کرنا چاہئے

کئی پیشکشوں کو پہچاننے کے قابل ہیں کیونکہ ہاتھ کسی چیز کا نظر آنے والا اختتام ہے۔

ایک بچے میں متعدد ٹرگر ہندسوں کی موجودگی دو طرفہ یا ایک سے زیادہ ٹرگر ہندسوں، یا ایک وقت کارپل ٹنل سنڈروم، ایک غیر معمولی بنیادی پیتھالوجی جیسے مکوپولیساکارائڈوس کا شبہ پیدا کرنا چاہئے [2]۔ جی ہاں۔ یہ اس سائٹ پر ہاتھ کے اشارے کی سب سے واضح مثال ہے جس کا اثر ہاتھ سے کہیں زیادہ ہے۔

Raynaud کے رجحان سے متعلق خصوصیات کے ساتھ تقریباً 30 سال کے بعد، ہاتھوں کے مابین عدم توازن، انگلیوں کے سرپا پٹنگ سکار، یا غیر معمولی کیل فولڈ کیلیبروں سے پتہ چلتا ہے کہ ایک ثانوی وجہ عام طور پر ایک آٹو امیون جوڑنے والی ٹشو کی بیماری ہوتی ہے، نہ کہ خوشبودار بنیادی شکل۔

اچانک تکلیف دہ کمزوری بغیر کمپریشن۔ پچھلے interosseous اعصاب palsy ہے زیادہ سے زیادہ نیورائٹس سمجھا جاتا ہے کہ اکثر خود بخود ختم ہو جاتا ہے [3]، اور شدید درد سے پہلے کمزوری کی نشاندہی کرتا ہے نیورالجیک ایٹرونی کی طرف: اعصاب کی ایک سوزش کی حالت جس کا کوئی دباؤ نہیں ہوتا ہے۔

سوزش والی گٹھیا کا سلوک پہننے سے مختلف ہوتا ہے

رومٹائڈ اور دیگر سوزش والے آرٹھرائڈ ہاتھ کو آسٹو آرٹھرائٹس سے الگ الگ نمونہ میں متاثر کرتے ہیں: دستک اور درمیانی جوڑوں کی بجائے انگلی کے جوڑوں کی بجائے، ہم آہنگی سے، لمبی صبح کی سختی اور سخت ہڈی کی توسیع کی بجائے نرم دلال سوجن کے ساتھ۔

یہ فرق جراحی کے ساتھ ساتھ طبی لحاظ سے بھی اہم ہے۔ تعمیر نو جو نرم ٹشو پر انحصار کرتے ہیں جو اصلاح کو برقرار رکھتے ہیں وہ فعال سینووائٹس والے ہاتھ میں بڑھتے ہیں، یہی وجہ ہے کہ بیماری کا کنٹرول عام طور پر تعمیر نو سے پہلے ہوتا ہے، اور یہی وجہ ہے کہ ایک ہی آپریشن دونوں ترتیبات میں مختلف پیش گوئی کرتا ہے۔

ہاتھ چیزوں کو جلدی کیوں دکھاتا ہے

ہاتھ چھوٹے جوڑوں کا ایک گھنا مجموعہ ہے، تنگ غلافوں میں لمبے تندور، غیر توسیع پذیر سرنگوں میں اعصاب، اور جسم میں سب سے زیادہ دوری گردش، سبھی پتلی جلد کے نیچے جہاں تبدیلی نظر آتی ہے۔ ایک ایسا عمل جو بڑے ڈھانچے میں کسی کا دھیان نہیں جاتا ہے یہاں جلدی سے علامات پیدا کرتا ہے، اور ایک ایسا عمل جو چھوٹے برتنوں کے بہاؤ کو خراب کرتا ہے یہاں پہلے ظاہر ہوتا ہے۔

اس حساسیت کی وجہ سے ہاتھ کے نتائج ایک جی پی کو بتانے کے قابل ہیں یہاں تک کہ جب وہ کسی کی صحت کے باقی حصوں کے مقابلے میں معمولی لگتے ہیں، اور کیوں ہاتھ کے سرجن اکثر مریضوں کو ڈاکٹر کے پاس بھیجتے ہیں بجائے اس کے کہ وہ ان کے سامنے جو کچھ ہے اس کا علاج کریں۔

حوالہ جات

- [1] اسمتھ جی بی، ینگ بی، ٹائنٹن ایل، کینی ڈی ای، لڈ ایل۔ حمل میں نرم ٹشو ہاتھ اور کلائی کی حالتوں کے لئے واقعات اور خطرے کے عوامل۔ جی اینڈ سرگ گلوب آن لائن۔ 2025؛ 7(5):100778۔ <https://doi.org/10.1016/j.jhsg.2025.100778>
- [2] وونگ اے ایل، وونگ اسم جے، پارکر آر، وہیلک اسم ای، پیڈیاٹرک ٹرگر انگلی کی پیشکش اور ایٹولوجی: ایک منظم جائزہ۔ جے اینڈ سورگ یور جلد 2021؛ 47(2):192-6۔ <https://doi.org/10.1177/17531934211035642>
- [3] روڈر سی اسم، ٹینسلی بی اے، اومیلی اسم پی۔ پروونٹر سنڈروم اور اینڈیئر نیورائٹروسیوس اعصاب سنڈروم۔ J Am Acad Orthop Surg۔ 2013؛ 21(5):268-75۔ <https://doi.org/10.5435/JAAOS-21-05-268>