

हाथ, कलाई और कोहनी में गाउट

पुराना गाउट उंगलियों के जोड़ों के आसपास टोफ़ाई नाम की सख्त गांठें छोड़ सकता है, जो हाथ की हरकत और काम-काज को सीमित कर सकती हैं।

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



यह पृष्ठ मशीन द्वारा अनूदित है और अभी तक किसी चिकित्सक द्वारा जाँचा नहीं गया है। **अंग्रेज़ी संस्करण** ही आधिकारिक है।

आपको क्या महसूस होता है

गाउट अक्सर रातोंरात अपनी मौजूदगी जता देता है। कोई जोड़ (कभी अंगूठे की जड़, कोई पोर (नकल), कलाई, या कोहनी का नुकीला सिरा) बस कुछ ही घंटों में बहुत तेज़ दर्द करने लगता है। वह गर्म, लाल और सूजा हुआ दिखता है, और छूने पर इतना दुखता है कि चादर का वज़न भी सहन नहीं होता। इसे **फ़्लेयर** (अचानक भड़कने वाला दौरा) कहते हैं, और पहला दौरा अक्सर पैर में होता है, लेकिन हाथ और कलाई भी आम जगहें हैं।

दो दौरों के बीच जोड़ पूरी तरह सामान्य महसूस हो सकता है, इसीलिए लोग अक्सर पहले दौरे को नज़रअंदाज़ कर देते हैं। लेकिन महीनों और सालों में, गाउट त्वचा के नीचे, उंगलियों के जोड़ों, पोरों के आसपास, या कोहनी के ऊपर सख्त गांठें छोड़ सकता है। इन्हें टोफ़ाई (tophi) कहते हैं। ये त्वचा के नीचे चॉक जैसी या सफ़ेद दिख सकती हैं, और जैसे-जैसे ये बढ़ती हैं, हाथ में जकड़न ला सकती हैं, आपकी पकड़ कमज़ोर कर सकती हैं, और कमीज़ के बटन लगाने जैसे बारीक काम मुश्किल बना सकती हैं। अगर कोई गांठ कलाई पर किसी नर्व (तंत्रिका) को दबाती है, तो कुछ लोगों को उंगलियों में **सुन्नपन या झुनझुनी** भी महसूस होती है।

असल में क्या हो रहा है

गाउट पूरे शरीर की समस्या है जो आपके जोड़ों में दिखाई देती है। आपका शरीर **यूरिक एसिड** (यूरेट) नाम का एक बेकार पदार्थ बनाता है। जब खून में इसकी मात्रा बहुत ज़्यादा हो जाती है, तो यह छोटे-छोटे, नुकीले क्रिस्टल बना सकता है जो जोड़ों के अंदर और उनके आसपास के नरम ऊतकों में जम जाते हैं, जिनमें हाथ और कलाई भी शामिल हैं।

आपका इम्यून सिस्टम (रोग-प्रतिरोधक तंत्र) इन क्रिस्टलों को घुसपैठिया मानकर उन पर हमला करता है, और यही प्रतिक्रिया वह अचानक, तेज़ सूजन (इन्फ्लेमेशन) है जिसे आप दौरे के रूप में महसूस करते हैं। अगर यूरेट का ऊंचा स्तर सालों तक बिना रोक-टोक बना रहे, तो क्रिस्टल जमा होकर सख्त ढेर (टोफ़ाई) बन जाते हैं। समय के साथ ये जमाव हड्डी को घिस सकते हैं, टेंडन (कंडरा) को नुकसान पहुंचा सकते हैं, और कभी-कभी किसी नर्व को दबा सकते हैं। ज़रूरी बात यह है कि दौरे और गांठें एक ही चीज़ के दो रूप हैं: **शरीर में बहुत ज़्यादा यूरेट**। यूरेट को नियंत्रित करें, तो बीमारी नियंत्रित हो जाती है।

हम इसके लिए क्या कर सकते हैं

इलाज के दो अलग-अलग हिस्से हैं, और दोनों ज़रूरी हैं।

दौरे को शांत करना। दौरे को सूजन कम करने वाली दवा से शांत किया जाता है, आमतौर पर सूजन कम करने वाली गोली (NSAID), कॉल्चिसिन, या स्टेरॉयड का एक छोटा कोर्स। ये तब सबसे अच्छा काम करती हैं जब जल्दी शुरू की जाएं, इसलिए अगला दौरा पड़ने से पहले ही अपने डॉक्टर के साथ एक योजना तय कर लेना फ़ायदेमंद है।

यूरेट को हमेशा के लिए कम करना। यही वह चीज़ है जो समय के साथ गाउट को सच में ठीक करती है। रोज़ की एक गोली, सबसे आम तौर पर **एलोप्पुरिनॉल**, धीरे-धीरे आपके खून के यूरेट को एक लक्ष्य स्तर से नीचे ले आती है। काफ़ी समय तक वहां बनाए रखने पर क्रिस्टल धीरे-धीरे घुल जाते हैं, दौरे बंद हो जाते हैं, और टोफ़ाई सिकुड़ जाते हैं। खान-पान और जीवनशैली मदद करते हैं (कम बीयर और तेज़ शराब, कम मीठे पेय, स्वस्थ वज़न बनाए रखना, पर्याप्त पानी पीना), लेकिन ज़्यादातर लोगों के लिए असली काम रोज़ की गोली ही करती है।

सर्जरी की ज़रूरत कभी-कभार ही पड़ती है, किसी बड़े टोफ़स (गाउट की गांठ) के लिए जो त्वचा को फाड़कर बाहर आ रहा हो, किसी टेंडन के काम में रुकावट डाल रहा हो, या किसी नर्व को दबा रहा हो (उदाहरण के लिए, कार्पल टनल सिंड्रोम जैसे लक्षण पैदा कर रहा हो)। तब भी, यूरेट कम करने का दवा वाला इलाज उसके बाद भी जारी रखना ज़रूरी है।

क्या उम्मीद करें

गाउट गठिया (आर्थराइटिस) के उन गिने-चुने रूपों में से है जिन पर हम सच में काबू पा सकते हैं। अगर आपका यूरेट लंबे समय तक लक्ष्य से नीचे रखा जाए, तो दौरे कम होते जाते हैं और फिर बंद हो जाते हैं, और मौजूदा गांठें धीरे-धीरे घुल जाती हैं। यह एक धीमी प्रक्रिया है: महीनों से सालों तक, और यूरेट कम करने वाली गोली आमतौर पर ज़िंदगी भर के लिए होती है, क्योंकि इसे बंद करने से क्रिस्टल फिर से बनने लगते हैं।

उस इंतज़ार की क्रीम असली है: हाथ में जितना ज़्यादा टोफ़स जमा होता है, वह हाथ के काम-काज को उतना ही ज़्यादा सीमित करता है, इसलिए यूरेट को जल्दी नीचे लाना आपकी पकड़ और हाथ के काम करने की क्षमता की रक्षा करता है। जो लोग इलाज पर टिके रहते हैं, वे बहुत अच्छा करते हैं।

डॉक्टर को कब दिखाएं

- **पहली बार कोई गर्म, सूजा हुआ, दर्द करता जोड़:** बिना देर किए डॉक्टर को दिखाएं। जोड़ का संक्रमण (इन्फेक्शन) बिल्कुल गाउट जैसा दिख सकता है और वह एक इमरजेंसी है, इसलिए दोनों में फ़र्क करना ज़रूरी है।
- **बार-बार दौरे,** या ऐसे दौरे जो पहले से ज़्यादा बार पड़ रहे हों: यह यूरेट कम करने वाला इलाज शुरू करने का संकेत है।
- जोड़ों के आसपास **गांठें उभरना**, या ऐसी गांठ जो त्वचा को फाड़कर बाहर आ जाए या जिससे चॉक जैसा पदार्थ रिसने लगे।
- हाथ में **सुन्नपन, झुनझुनी या कमज़ोरी:** हो सकता है कोई जमाव किसी नर्व को दबा रहा हो, और इसकी जांच करवाना ठीक है।