

हाथ, कलाई और उंगलियों पर गांठें और उभार

हाथ और कलाई की ज्यादातर गांठें बिनाइन (कैंसर रहित) होती हैं। गैंग्लियन सिस्ट सबसे आम हैं, लेकिन हर नई गांठ की जांच करवाना सही है।

Kieran Hirpara © ① ④ 4.0



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

आपकी कलाई के पिछले हिस्से पर गांठ अक्सर गैंग्लियन होती है, यानी तरल से भरी एक सूजन जो कलाई के किसी जोड़ से या टेंडन (कंडरा) के आवरण से निकलती है। कलाई के पिछले हिस्से की ज्यादातर गांठें कलाई के छोटे जोड़ों में से किसी एक के पास से शुरू होती हैं। कुछ लोगों को गांठ के साथ कलाई में भारी-सा, दुखता हुआ दर्द होता है। दूसरों को बिल्कुल दर्द नहीं होता, बस सूजन होती है।

यह दर्द अक्सर तब भड़कता है जब आपने हाथ का बहुत इस्तेमाल किया हो, जैसे औज़ार कसकर पकड़ना, लिखना या शॉपिंग का सामान उठाकर ले जाना। आराम करने से यह आम तौर पर शांत हो जाता है। गैंग्लियन हथेली में या उंगली के किसी टेंडन के साथ-साथ भी हो सकते हैं। हथेली के बीच की गांठ में शायद बिल्कुल भी दर्द न हो। उंगली के टेंडन के पास की गांठ से उस उंगली को मोड़ना या सीधा करना अटपटा हो सकता है, इसलिए टाइप करना, कमीज़ के बटन लगाना या पेन पकड़ना बेढंगा और मुश्किल महसूस हो सकता है।

कभी-कभी गांठ पास की किसी नर्व (तंत्रिका) पर दबाव डालती है। इससे आपकी उंगलियों में झुनझुनी, सुन्नपन या कमज़ोरी हो सकती है, या ऐसा दर्द हो सकता है जो आपको रात में जगा दे। अगर आपकी अनामिका (रिंग फिंगर) और छोटी उंगली में सुन्नपन या दर्द अचानक शुरू हो, तो उसकी जांच ज़रूरी है। अगर आपके लक्षण शांत नहीं हो रहे, कुछ सप्ताहों में बढ़ते जा रहे हैं, आपको रात में जगा देते हैं, या आपको काम करने या अपना हाथ इस्तेमाल करने से रोकते हैं, तो अपने जीपी (आपके फैमिली डॉक्टर) से मिलें या किसी विशेषज्ञ से जांच करवाने के लिए कहें।

हाथ की हर गांठ गैंग्लियन नहीं होती। कुछ गांठें सख्त हो चुके कैल्शियम के धब्बे होती हैं, और कुछ खुद हड्डी में शुरू होती हैं। एक अकेली सूजी हुई उंगली का संबंध बचपन में होने वाले एक तरह के गठिया (आर्थराइटिस) से भी हो सकता है, और बच्चों को भी कलाई के गैंग्लियन हो सकते हैं। 10 साल और उससे कम उम्र के बच्चों में, कलाई के 64% गैंग्लियन अपने आप गायब हो जाते हैं, और 10 साल से कम उम्र के बच्चों में, 69% से 79% गैंग्लियन 12 से 18 महीनों के भीतर सिकुड़कर खत्म हो जाते हैं।

चेतावनी का एक संकेत ऐसा है जिसमें उसी दिन इलाज ज़रूरी है। अगर आपकी उंगली, हाथ या बांह गर्म, लाल, सूजी हुई और दर्दनाक हो जाए, खासकर बुखार के साथ, तो उसी दिन इमरजेंसी विभाग जाएं। इसके लिए जीपी के रेफरल की ज़रूरत नहीं है।

असल में क्या हो रहा है

गैंग्लियन गाढ़े, जेली जैसे तरल से भरी एक छोटी थैली है। यह किसी जोड़ से या टेंडन के आवरण से बाहर की ओर बढ़ती है, ठीक वैसे ही जैसे साइकिल की ट्यूब का कोई कमज़ोर हिस्सा टायर में से फूलकर बाहर निकल आता है। कलाई के पिछले हिस्से पर, ज़्यादातर गैंग्लियन कलाई के बीच के एक छोटे जोड़ से शुरू होते हैं, जहां कलाई की दो छोटी हड्डियों को लिगामेंट (स्नायुबंधन) का एक पट्टा आपस में बांधे रखता है। उस जोड़ का तरल पट्टे के एक कमज़ोर हिस्से से बाहर निकलता है और त्वचा के नीचे गांठ के रूप में जमा हो जाता है।

कोई नहीं जानता कि वह कमज़ोर हिस्सा क्यों बनता है। उसके आसपास की कलाई की हड्डियां और लिगामेंट पूरी तरह सामान्य दिख सकते हैं। कुछ गैंग्लियन लिगामेंट के उस पट्टे में छोटे फटाव या ढीलेपन से जुड़े लगते हैं, जिससे हाथ का इस्तेमाल करने पर होने वाले भारी-से, दुखते हुए दर्द की भी वजह समझ में आ सकती है।

गांठ अपने आप में नुकसानदेह नहीं है, लेकिन वह जगह घेरती है। अगर वह कलाई या हथेली से गुज़रने वाली नर्वों में से किसी एक पर दबाव डालती है, तो आपकी उंगलियों में झुनझुनी, सुन्नपन या कमज़ोरी होती है। कभी-कभी कलाई के पिछले हिस्से का वह दर्द खुद जोड़ से नहीं, बल्कि गांठ के पास की किसी छोटी नर्व पर दबाव डालने से आता है। गैंग्लियन बिना किसी महसूस होने वाली गांठ के भी नर्व पर दबाव डाल सकता है।

दूसरी जगहों के गैंग्लियन भी इसी तरह काम करते हैं। उंगली के टेंडन के आवरण पर बना गैंग्लियन उंगली को मोड़ने वाले रेशों की रस्सी के ठीक बगल में होता है, इसीलिए उंगली मोड़ना अटपटा लग सकता है। हथेली के बीच वाला गैंग्लियन आम तौर पर कोई परेशानी नहीं करता। कुछ गांठें हड्डी के बगल में नहीं, बल्कि हड्डी के अंदर शुरू होती हैं, जहां हड्डी के अंदर जमा होने वाला तरल या खून दबाव बढ़ाता है, और इसी से गहरे, लगातार परेशान करने वाले दर्द की वजह समझ में आती है।

बच्चों में ये गांठें अक्सर कलाई के बढ़ने के साथ अपने आप ही चली जाती हैं।

हम इसके लिए क्या कर सकते हैं

कलाई के बहुत-से गैंग्लियन को किसी इलाज की ज़रूरत ही नहीं होती। कुछ अपने आप शांत हो जाते हैं, और भारी इस्तेमाल के बाद भड़कने वाला दर्द अक्सर आराम से और हाथ के इस्तेमाल का तरीका बदलने से कम हो जाता है। अगर गांठ से तकलीफ़ हो, तो सहारा देने वाला पट्टा या स्प्लिंट आपके रोज़ के काम करते हुए तकलीफ़ को शांत कर सकता है।

अगर आप बिना ऑपरेशन के गांठ हटवाना चाहते हैं, तो उसका तरल निकाला जा सकता है। एक पतली सुई से सिस्ट में से जेली जैसा तरल खींच लिया जाता है। तरल निकालना लगभग आधे मामलों में पूरी तरह कारगर होता है, और इसे तीन बार तक आज़माने से लगभग 85% गांठें ठीक हो जाती हैं। बाद में स्प्लिंट पहनने से नतीजे पर कोई फ़र्क नहीं पड़ता, इसलिए हम इसकी सलाह नहीं देते। स्टेरॉयड इंजेक्शन भी हाथ में गांठें पैदा करने वाली कुछ समस्याओं में सूजन और दर्द को शांत कर सकते हैं, और सूजन कम करने वाली गोलियां या जेल (एंटी-इन्फ्लेमेटरी) दर्द कम कर सकते हैं। हड्डी की कुछ गांठों के लिए, जब ऑपरेशन से फ़ायदे से ज़्यादा परेशानी होने की संभावना हो, तो लंबे समय तक सूजन कम करने वाली दवा लेना सर्जरी का एक विकल्प हो सकता है।

अगर इन कदमों के बावजूद गांठ आपको परेशान करती रहती है, तो आपके जीपी या आपके डॉक्टर उसकी जांच कर सकते हैं और इस पर बात कर सकते हैं कि कोई प्रक्रिया मदद करेगी या नहीं। कुछ समस्याओं में, सर्जरी से गांठ को या उसे तरल पहुंचाने वाले ऊतक को निकाल दिया जाता है, जिससे वह फिर से नहीं भरती। कलाई के पिछले हिस्से की गांठों के लिए, किसी भी ऑपरेशन से पहले तरल निकालकर देखना एक समझदारी भरा कदम है।

क्या उम्मीद करें

बहुत-से लोगों के लिए, कलाई का गैंग्लियन लंबे समय तक रहने वाली समस्या के बजाय आने-जाने वाली गांठ होता है। दर्द अक्सर भारी इस्तेमाल के बाद भड़कता है और आराम से शांत हो जाता है। कुछ गांठें सिकुड़ जाती हैं या अपने आप गायब हो जाती हैं, और कुछ बिना ज़्यादा परेशानी के सालों तक वैसी ही बनी रहती हैं। दूसरी गांठें तरल निकालने के बाद फिर से भरती रहती हैं, इसीलिए कभी-कभी तरल निकालने की कोशिश एक से ज़्यादा बार करनी पड़ती है।

अगर गांठ को यूँ ही छोड़ दिया जाए, तो आगे की संभावना अक्सर इलाज करवाने से बुरी नहीं होती। कलाई की हथेली वाली तरफ़ की गांठों में, 2 और 5 साल पर लक्षण लगभग एक जैसे रहते हैं, चाहे गांठ निकाली गई हो, उसका तरल निकाला गया हो, या उस पर बस नज़र रखी गई हो। इसलिए अगर गांठ आपको ज़्यादा परेशान नहीं करती, तो इंतज़ार करना एक उचित विकल्प हो सकता है। जैसा कि इस पेज पर पहले बताया गया है, तरल निकालना लगभग आधे मामलों में पूरी तरह कारगर होता है।

जब कोई गांठ आपको परेशान करती ही रहती है, तो इलाज से आम तौर पर तकलीफ़ अच्छी तरह शांत हो जाती है। जिन लोगों की गांठ निकाली जाती है, वे आम तौर पर पाते हैं कि दर्द कम हो जाता है और हाथ फिर से सामान्य रूप से काम करने लगता है। कुछ लोगों में थोड़ी-सी जगह पर जकड़न या एक निशान रह जाता है, जिसे शांत होने में समय लगता है। इलाज के बाद वापस बढ़ जाने वाली गांठों के लिए भी विकल्प मौजूद हैं, और आखिरकार ज़्यादातर लोग आराम से हाथ का इस्तेमाल करने लगते हैं।

उंगलियों के जोड़ों के गठिया से जुड़ी गांठें अलग तरह से व्यवहार करती हैं। गांठ आ-जा सकती है, लेकिन जोड़ का अंदरूनी घिसाव नहीं जाता, इसलिए दर्द महीनों तक बना रह सकता है और भड़कता रह सकता है। स्प्लिंट, सूजन कम करने वाली दवाएं और इंजेक्शन दर्द को शांत कर सकते हैं, और अगर यह काफ़ी न हो, तो खुद जोड़ पर की जाने वाली कोई प्रक्रिया आम तौर पर दर्द कम कर देती है।

नर्व से जुड़े लक्षणों पर थोड़ा ज़्यादा ध्यान देना चाहिए। नर्व पर गांठ के दबाव से होने वाली झुनझुनी, सुन्नपन या कमज़ोरी अक्सर दबाव हटने पर शांत हो जाती है, कभी-कभी बिना किसी ऑपरेशन के भी। अगर ये लक्षण शांत नहीं हो रहे, कुछ सप्ताहों में बढ़ते जा रहे हैं, आपको रात में जगा देते हैं, या आपको काम करने या अपना हाथ इस्तेमाल करने से रोकते हैं, तो अपने जीपी से मिलें या किसी विशेषज्ञ से जांच करवाने के लिए कहें।

डॉक्टर को कब दिखाएं

इस तरह की ज़्यादातर गांठों में तुरंत ध्यान देने की ज़रूरत नहीं होती, लेकिन कुछ संकेतों पर जल्दी ध्यान देना ज़रूरी है। अगर आपकी उंगली, हाथ या बांह गर्म, लाल, सूजी हुई और दर्दनाक हो जाए, खासकर बुखार के साथ, तो उसी दिन इमरजेंसी विभाग जाएं। इसके लिए जीपी के रेफ़रल की ज़रूरत नहीं है। अगर आप क्लिनिक के समय के बाद या सप्ताहांत पर क्लिनिक से संपर्क नहीं कर पा रहे, तो अपने नज़दीकी इमरजेंसी विभाग जाएं।

अगर आपके लक्षण शांत नहीं हो रहे, कुछ सप्ताहों में बढ़ते जा रहे हैं, आपको रात में जगा देते हैं, या आपको काम करने या अपना हाथ इस्तेमाल करने से रोकते हैं, तो अपने जीपी से मिलें या किसी विशेषज्ञ से जांच करवाने के लिए कहें। अगर कोई गांठ नर्व पर दबाव डालकर आपकी उंगलियों में झुनझुनी, सुन्नपन या कमज़ोरी पैदा करती है, तो जल्दी जांच करवाएं। अनामिका और छोटी उंगली में अचानक शुरू होने वाले सुन्नपन या दर्द की भी जांच ज़रूरी है। अंगूठा सीधा करने पर त्वचा के नीचे खिसकने वाली गांठ की भी जांच करवाना ठीक रहता है।