

हाथ और बांह में सुन्नपन और झुनझुनी

सुन्नपन या झुनझुनी अक्सर किसी दबी हुई नर्व की ओर इशारा करती है; लक्षणों का पैटर्न समस्या की जगह पता लगाने में मदद करता है।

Kieran Hirpara © ① ③ 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

हाथ में सुन्नपन और झुनझुनी अक्सर कलाई पर किसी नर्व (तंत्रिका) पर दबाव के कारण होती है। इसे कार्पल टनल सिंड्रोम कहते हैं, और यह बांह में नर्व पर दबाव की सबसे आम समस्या है। झुनझुनी आमतौर पर अंगूठे, तर्जनी और बीच की उंगली में होती है। कुछ लोगों को यह ऊपर अग्रबाहु (कोहनी से कलाई तक का हिस्सा) में भी महसूस होती है।

लक्षण अक्सर रात में भड़कते हैं और आपको नींद से जगा सकते हैं। हाथ को झटकने या उसे नीचे लटकने देने से झुनझुनी कुछ देर के लिए शांत हो सकती है। फ़ोन पकड़ने, स्टीयरिंग व्हील पकड़ने या एक ही स्थिति में किताब पढ़ने से यह बढ़ सकती है। बहुत से लोगों को यह सबसे पहले सुबह उठते ही महसूस होती है, जब ढीली होने से पहले उंगलियां अनाड़ी या सूजी हुई लगती हैं।

रोज़ के काम कठिन हो सकते हैं। जब आपकी उंगलियां सुन्न हों, तो बटन लगाना, कॉफ़ी का कप पकड़ना, टाइप करना या चाबी घुमाना अटपटा लग सकता है। आपके हाथ से अनजाने में चीज़ें गिर सकती हैं, क्योंकि आपकी उंगलियां जो पकड़ रही हैं उसके बारे में साफ़ संदेश नहीं भेज रही होतीं।

हाथ और बांह की हर झुनझुनी कलाई से नहीं आती। कोहनी के पास किसी नर्व पर दबाव से छोटी उंगली तक झुनझुनी हो सकती है, और गर्दन या कंधे में नर्व की कोई समस्या भी बांह में नीचे तक लक्षण भेज सकती है। कभी-कभी एक ही नर्व पर दो जगह पड़ने वाला दबाव मिलकर असर बढ़ा देता है, इसीलिए आपके डॉक्टर सिर्फ़ हाथ नहीं, पूरी बांह की जांच करेंगे।

कुछ संकेतों में जल्दी (अर्जेंट) देखभाल की ज़रूरत होती है। अगर कोई उंगली, हाथ या बांह गर्म, लाल, सूजी हुई और दर्दभरी हो जाए, खासकर बुखार के साथ, तो उसी दिन इमरजेंसी विभाग जाएं। यही बात तब भी लागू होती है जब आपकी उंगलियां या हाथ फीके (सफ़ेद पड़े हुए), ठंडे, सफ़ेद या नीले पड़ जाएं, या किसी चोट के बाद अचानक आपकी महसूस करने या हिलाने-डुलाने की क्षमता चली जाए।

अगर आपके लक्षण ठीक नहीं हो रहे, सप्ताहों में बढ़ रहे हैं, रात को आपको जगा देते हैं, या आपको काम करने या अपना हाथ इस्तेमाल करने से रोकते हैं, तो अपने जीपी (आपके फैमिली डॉक्टर) को दिखाएं या विशेषज्ञ से जांच के लिए कहें। अगर आप क्लिनिक के समय के बाद या सप्ताहांत पर क्लिनिक से संपर्क नहीं कर पा रहे, तो अपने सबसे नज़दीकी इमरजेंसी विभाग जाएं।

असल में क्या हो रहा है

आपकी नर्व गर्दन से लेकर उंगलियों तक चलने वाली बिजली की वायरिंग की तरह काम करती हैं। ये एहसास और हिलने-डुलने के निर्देश ले जाती हैं। जहां कोई नर्व किसी तंग जगह से गुजरती है, वहां उस पर दबाव बढ़ सकता है। यही दबाव ऊपर बताई गई झुनझुनी और सुन्नपन का कारण है।

कलाई पर, आपके अंगूठे, तर्जनी और बीच की उंगली तक जाने वाली मुख्य नर्व एक संकरे रास्ते से गुजरती है, जो कलाई की छोटी हड्डियों और सामने की ओर फैली एक सख्त पट्टी से बनता है। जब उस रास्ते में भीड़ हो जाती है, तो नर्व दब जाती है। दबने से सबसे पहले नर्व तक खून के पहुंचने पर असर पड़ता है, फिर समय के साथ नर्व के रेशे खुद क्षतिग्रस्त हो सकते हैं। इसीलिए लक्षण अक्सर रात में भड़कते हैं, जब कलाई में तरल जमा हो जाता है और दबाव बढ़ जाता है।

यही बात दूसरी जगहों पर भी लागू होती है। आपकी कोहनी की भीतरी तरफ एक नर्व वहां के ऊतक की एक तंग पट्टी से दब सकती है। आपकी अग्रबाहु में एक नर्व हाथ की ओर नीचे जाते समय मांसपेशी से दब सकती है। और आपकी गर्दन में नर्व की कोई समस्या बांह में पूरे नीचे तक लक्षण भेज सकती है, इसीलिए आपके डॉक्टर पूरी बांह की जांच करेंगे।

नर्व पर दबाव हल्के से लेकर गंभीर तक हो सकता है। शुरुआत में नर्व परेशान (इरिटेड) होती है पर फिर भी काम करती रहती है, और दबाव हटने के बाद एहसास आमतौर पर लौट आता है। ज़्यादा समय तक छोड़ देने पर नर्व के रेशे खुद टूटने लगते हैं, और सुन्नपन स्थायी हो सकता है। इसीलिए लक्षणों के अपने-आप जाने का इंतज़ार करने के बजाय उनकी जांच करवाना फ़ायदेमंद है।

आपके डॉक्टर आपसे आपके लक्षणों के बारे में बात करके और आपके हाथ की जांच करके पता लगाते हैं कि नर्व कहां दब रही है। ध्यान से ली गई जानकारी (हिस्ट्री) से हाथ की लगभग 90% समस्याओं में सही निदान की ओर इशारा मिल जाता है। नर्व के ऊपर थपथपाने या कलाई को मोड़कर रखने से आपकी झुनझुनी शुरू हो सकती है, जिससे उस जगह की पुष्टि करने में मदद मिलती है। अगर तस्वीर साफ़ न हो, तो नर्व कितनी अच्छी तरह संदेश ले जाती है यह मापने वाली जांचें दिखा सकती हैं कि क्या नर्व पर सच में दबाव है और क्या उसे हटाने से मदद मिलेगी।

हम इसके लिए क्या कर सकते हैं

किसी भी प्रक्रिया पर बात होने से पहले आप बहुत कुछ आजमा सकते हैं। हल्की मालिश और कलाई व हाथ को हिलाना-डुलाना नर्व पर दबाव कम कर सकता है, और कार्पल टनल सिंड्रोम के लिए इन तरीकों को पहले कदम के रूप में सुझाया जाता है। ऐसे आसान व्यायाम, जो नर्व को सरकने (ग्लाइड करने) में मदद करते हैं और उसके आसपास की सूजन कम करते हैं, घर पर करना आसान है और इन्हें किसी भी जगह के थेरेपी कार्यक्रम में जोड़ा जा सकता है। रात में पहना जाने वाला ऐसा स्प्लिंट, जो कलाई या कोहनी को आराम की स्थिति में रखे, लक्षणों को शांत कर सकता है; कोहनी पर अल्नर नर्व के दबने के लिए, ड्रॉप-आउट स्प्लिंट से इलाज किए गए 24% लोगों के लक्षण पूरी तरह ठीक हो गए। इन उपायों को कई सप्ताह तक ठीक से आजमाएं। अगर आपके लक्षण ठीक नहीं हो रहे, सप्ताहों में बढ़ रहे हैं, रात को आपको जगा देते हैं, या आपको काम करने या अपना हाथ इस्तेमाल करने से रोकते हैं, तो अपने जीपी को दिखाएं या विशेषज्ञ से जांच के लिए कहें।

इन उपायों के साथ दवाएं भी मदद कर सकती हैं। सूजन कम करने वाली दवाएं (एंटी-इन्फ्लेमेटरी) और साधारण दर्द निवारक दवाएं नर्व के आसपास के इरिटेशन (नर्व का परेशान हो जाना) को शांत कर सकती हैं। नर्व की कुछ समस्याओं में, जैसे थोरेसिक आउटलेट सिंड्रोम, ज़रूरत से ज़्यादा सक्रिय नर्वों को शांत करने वाली दवाएं आपको सोने में मदद कर सकती हैं, और किसी भी सर्जरी से पहले तेज़ ओपिओइड दर्द निवारक दवाओं की शायद ही कभी ज़रूरत पड़ती है। अगर समस्या का एक हिस्सा खून की नली की किसी परेशानी से हाथ में आई सूजन है, तो नाप से बना दबाव वाला दस्ताना (कम्प्रेसन ग्लव) मदद कर सकता है। कुछ लक्षण-प्रभावित, जैसे वे जो यह अंक देती हैं कि आपके लक्षण कितने गंभीर हैं और आपका हाथ आपको कितना सीमित करता है, यह देखने में मदद करती हैं कि इलाज असर कर रहा है या नहीं।

अगर ऊपर बताए उपायों के बावजूद लक्षण गंभीर बने रहें, तो आपके जीपी आपको विशेषज्ञ की जांच के लिए रेफर कर सकते हैं। नर्व कितनी अच्छी तरह संदेश ले जाती है यह मापने वाली जांचें, या खुद नर्व का स्कैन, यह पुष्टि कर सकते हैं कि दबाव कहां है और क्या उसे हटाने से मदद मिलेगी। कुछ खास समस्याओं में, कभी-कभी नर्व पर से दबाव हटाने की प्रक्रिया पर विचार किया जा सकता है। नर्व पर से दबाव हटाने की ज़्यादातर प्रक्रियाओं के बाद, ड्रेसिंग (घाव की पट्टी) लगभग 10 दिन तक लगी रहती है और आपकी फॉलो-अप जांच में बदली या हटाई जाती है; हल्का हिलाना-डुलाना जल्दी ही शुरू हो जाता है, और अगले सप्ताहों में ताकत और हिलने-डुलने की क्षमता वापस बनाने के लिए थैरेपी होती है।

क्या उम्मीद करें

बांह में नर्व पर दबाव की समस्याएं आमतौर पर दो में से किसी एक रास्ते पर चलती हैं। अगर इसका जल्दी पता चल जाए, तो नर्व परेशान (इरिटेड) तो होती है पर फिर भी स्वस्थ रहती है, और दबाव कम होने पर लक्षण अक्सर शांत हो जाते हैं। अगर महीनों या सालों तक छोड़ दिया जाए, तो सुन्नपन स्थायी हो सकता है, इसीलिए इंतज़ार करते रहने के बजाय कदम उठाना फ़ायदेमंद है।

लक्षण कितने समय तक रहते हैं, यह इस पर निर्भर करता है कि उनका कारण क्या है और आप कितनी जल्दी उनका इलाज करवाते हैं। कुछ लोगों में ठीक से जांच होने से पहले झुनझुनी लंबे समय तक आती-जाती रहती है। अगर दबाव जल्दी हटा दिया जाए, तो नर्व के ठीक होने के साथ एहसास आमतौर पर कुछ सप्ताहों से लेकर कुछ महीनों में लौट आता है। नर्व धीरे-धीरे ठीक होती है, इसलिए सुधार रातोंरात नहीं, बल्कि धीरे-धीरे होता है। कुछ लोग देखते हैं कि पहले झुनझुनी कम होती है, जबकि नर्व के जागने के दौरान सुई चुभने जैसा एहसास (पिन्स एंड नीडल्स) कुछ समय तक बना रह सकता है।

इलाज के बिना, लक्षण अक्सर भड़कते रहते हैं, खासकर रात में, और धीरे-धीरे बढ़ सकते हैं। मालिश, हल्का हिलाना-डुलाना और आराम की स्थिति में रखने वाला स्प्रिंट जैसे आसान उपाय कुछ लोगों की मदद करते हैं, और बिना सर्जरी वाली देखभाल पर पहले वाला हिस्सा बताता है कि क्या आज़माएं। अगर ये उपाय काफ़ी न हों, तो दबाव हटाने की सर्जरी से बहुत से लोगों को लंबे समय तक राहत मिलती है। जहां कोई नर्व लंबे समय से बुरी तरह क्षतिग्रस्त रही हो, वहां दूसरी प्रक्रिया से अंदरूनी समस्या के ठीक होने की संभावना कम होती है, इसलिए जल्दी इलाज से आमतौर पर बेहतर विकल्प मिलते हैं।

ठीक होने का अनुभव हर किसी के लिए अलग होता है। बहुत से लोग देखते हैं कि दबाव हटने के कुछ ही समय बाद उनके रात के लक्षण कम हो जाते हैं, जबकि एहसास और ताकत अगले महीनों में धीरे-धीरे लौटते हैं। आपकी देखभाल करने वाली टीम एहसास और हिलने-डुलने की आसान जांचों से आपकी प्रगति पर नज़र रखेगी, और थैरेपी ताकत और हिलने-डुलने की क्षमता वापस बनाने में मदद कर सकती है। कुछ सुन्नपन को ठीक होने में लंबा समय लग सकता है, और अगर कोई नर्व लंबे समय से क्षतिग्रस्त रही हो, तो एहसास में कुछ बदलाव बना रह सकता है।

अगर आपके लक्षण ठीक नहीं हो रहे, सप्ताहों में बढ़ रहे हैं, रात को आपको जगा देते हैं, या आपको काम करने या अपना हाथ इस्तेमाल करने से रोकते हैं, तो अपने जीपी को दिखाएं या विशेषज्ञ से जांच के लिए कहें।

डॉक्टर को कब दिखाएं

हाथ और बांह की ज़्यादातर झुनझुनी इमरजेंसी नहीं होती, पर कुछ संकेत इमरजेंसी होते हैं। अगर कोई उंगली, हाथ या बांह गर्म, लाल, सूजी हुई और दर्दभरी हो जाए, खासकर बुखार के साथ, तो उसी दिन इमरजेंसी विभाग जाएं। यही बात तब भी लागू होती है जब आपकी उंगलियां या हाथ फीके (सफ़ेद पड़े हुए), ठंडे, सफ़ेद या नीले पड़ जाएं, या किसी चोट के बाद अचानक आपकी महसूस करने या हिलाने-डुलाने की क्षमता चली जाए।

बाकी सब के लिए, शुरुआत अपने जीपी से करें। विशेषज्ञ से जांच के लिए कहें अगर आपके लक्षण ठीक नहीं हो रहे, सप्ताहों में बढ़ रहे हैं, रात को आपको जगा देते हैं, या आपको काम करने या अपना हाथ इस्तेमाल करने से रोकते हैं। नर्व पर दबाव की समस्याओं में सबसे

अच्छा नतीजा तब मिलता है जब उनका जल्दी पता चल जाए, इसलिए सुन्नपन के अपने-आप जाने का महीनों इंतज़ार करने के बजाय जांच करवाना फ़ायदेमंद है।

आपके डॉक्टर सिर्फ़ हाथ की नहीं, पूरी बांह की जांच करेंगे। कलाई पर नर्व के ऊपर थपथपाने, उस जगह पर दबाने, या कलाई को मोड़कर रखने से आपकी झुनझुनी शुरू हो सकती है, और इनमें से हर एक इस ओर इशारा करता है कि नर्व कहां दब रही है। कभी-कभी कोई नर्व अपनी लंबाई में एक से ज़्यादा जगहों पर दबी होती है, इसीलिए गर्दन, कंधे और कोहनी की भी जांच की जाती है। अगर जांच से साफ़ जवाब न मिले, तो नर्व कितनी अच्छी तरह संदेश ले जाती है यह मापने वाली जांचें निदान की पुष्टि कर सकती हैं।