

म्यूकस सिस्ट

अंगूठे पर म्यूकस सिस्ट: तरल से भरा एक छोटा उभार, जो उंगली या अंगूठे के सिरे पर घिस चुके जोड़ से निकलता है।

Kieran Hirpara © ⓘ 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

म्यूकस सिस्ट (तरल से भरी गांठ) एक छोटी, सख्त गांठ है जो उंगली के पिछले हिस्से (नाखून वाली तरफ़) पर दिखती है, आमतौर पर नाखून के ठीक पीछे। इसमें गाढ़ा, साफ़ तरल भरा होता है। गांठ में खुद अक्सर दर्द नहीं होता, लेकिन यह आसपास की संरचनाओं पर दबाव डालकर तकलीफ़ पैदा कर सकती है।

आपको नाखून में भी बदलाव दिख सकते हैं। सिस्ट नाखून के तल (नेल बेड) के पास होता है, इसलिए बढ़ते समय यह नाखून पर दबाव डाल सकता है। इससे अक्सर नाखून की पूरी लंबाई में एक खाँचा या उभरी लकीर बन जाती है। सिस्ट के ऊपर की त्वचा भी पतली और चमकदार हो सकती है। कुछ मामलों में त्वचा टूट जाती है और सिस्ट से एक छोटे रास्ते के ज़रिए तरल रिसने लगता है।

गांठ अक्सर ठीक वहीं होती है जहाँ आपकी उंगली नाखून से पहले वाले आखिरी जोड़ पर मुड़ती है। इससे रोज़मर्रा के कुछ काम मुश्किल हो जाते हैं। तंग जेब में हाथ डालना, जार का ढक्कन पकड़ना, या छोटे सिक्के उठाना तकलीफ़देह हो सकता है। टाइप करने या लिखने से गांठ पर दबाव पड़ सकता है और उसमें दर्द हो सकता है।

यह सिस्ट उसी जोड़ के घिसाव वाले गठिया (आर्थराइटिस) से जुड़ा होता है। हड्डी का एक छोटा उभार, जिसे ऑस्टियोफ़ाइट (बोन स्पूर) कहते हैं, जोड़ को परेशान (इरिटेड) करता है, और इससे वह तरल बनता है जो सिस्ट में भरता है। इसी वजह से, हाथ का बहुत इस्तेमाल करने के बाद जोड़ में दुखन हो सकती है, और उस समय गांठ छूने पर ज़्यादा दर्द कर सकती है।

अगर सिस्ट के ऊपर की त्वचा फटकर खुल जाए और तरल बाहर रिसने लगे, तो उस जगह को साफ़ रखें और जल्द डॉक्टर को दिखाएं। त्वचा से उंगली के जोड़ तक बना रास्ता संक्रमण (इन्फेक्शन) को अंदर आने दे सकता है, और संक्रमित जोड़ का इलाज बिना देर किए होना ज़रूरी है। अगर आपकी उंगली गर्म, लाल, सूजी हुई और दर्दनाक हो जाए, खासकर बुखार के साथ, तो उसी दिन इमरजेंसी विभाग जाएं। इसके लिए जीपी (आपके फैमिली डॉक्टर) के रेफ़रल की ज़रूरत नहीं है।

सिस्ट में खुद छेद न करें और उसे न दबाएं। इससे जोड़ में संक्रमण पहुंच सकता है।

अगर गांठ बढ़ रही हो, नाखून का बिगड़ा आकार आपको परेशान कर रहा हो, या कई सप्ताह में लक्षण ठीक न हो रहे हों, तो अपने जीपी से मिलें या विशेषज्ञ (स्पेशलिस्ट) से जांच करवाने के लिए कहें।

असल में क्या हो रहा है

आपकी उंगली का आखिरी जोड़ एक छोटे कब्जे (हिंज) की तरह काम करता है। हर जोड़ की तरह, इसके अंदर आस्तीन जैसी एक नरम परत होती है जो थोड़ा तरल बनाती है, ताकि सतहें आसानी से फिसलती रहें। म्यूकस सिस्ट में उस जोड़ में घिसाव वाला गठिया हो गया होता है। जोड़ की अंदरूनी परत परेशान (इरिटेड) हो जाती है और जोड़ की ज़रूरत से ज़्यादा तरल बनाने लगती है।

साथ ही, गठिया में अक्सर जोड़ के किनारे पर हड्डी का एक छोटा उभार (बोन स्पूर) बन जाता है। वह उभार अंदर से जोड़ की परत पर दबाव डालता है और उसे घिसकर उसमें छेद कर देता है। फिर तरल उस घिसी हुई जगह से बाहर रिसता है और आपकी उंगली के पिछले हिस्से पर त्वचा के नीचे जमा हो जाता है। जो गांठ आपको दिखती और महसूस होती है, वह यही फंसा हुआ तरल है, जो जोड़ के एक तरफ़, नाखून के ठीक पीछे होता है।

सिस्ट खुद कोई नई बढ़त (ग्रोथ) नहीं, बल्कि पतली दीवार वाली एक थैली है। इसकी दीवार सहारा देने वाले ऊतक के रेशों से बनी होती है, और इसकी अपनी कोई असली अंदरूनी परत नहीं होती। क्योंकि दीवार पतली होती है और उसके ऊपर की त्वचा अक्सर उससे भी पतली होती है, इसलिए हल्की-सी ठोकर से भी यह फट सकती है। ऐसा होने पर अंदर का साफ़, जेली जैसा तरल बाहर रिस आता है।

इससे वे लक्षण समझ आते हैं जिनके बारे में आपने अभी पढ़ा। गांठ नाखून के तल के पास होती है, इसलिए सिस्ट का दबाव बढ़ते हुए नाखून में खांचा बना सकता है। जोड़ में दुखन इसलिए होती है क्योंकि वहां गठिया भी है, और सिस्ट उसी का एक संकेत है। जोड़ के किनारे का उभार ही तरल को बहता रखता है, इसलिए जब तक वह वहां है, सिस्ट रिसने या उसका तरल निकाले (ड्रेन किए) जाने के बाद भी अक्सर फिर से भर जाता है।

इसीलिए इलाज सिर्फ़ गांठ पर नहीं, बल्कि जोड़ पर केंद्रित होता है। उभार निकालने से रिसाव अपने स्रोत पर ही रुक जाता है, और जब सिस्ट में तरल भरना बंद हो जाता है, तो वह ठीक हो जाता है।

हम इसके लिए क्या कर सकते हैं

माटर प्राइवेट हॉस्पिटल, रॉकहैम्पटन में ऊपरी अंग के सर्जन डॉ. कीरन हिरपरा आपकी समस्या के अनुकूल सबसे कम चीर-फाड़ वाले विकल्पों से शुरुआत करते हैं। मरीज़ आमतौर पर अपने जीपी (आपके फैमिली डॉक्टर) के रेफ़रल से हमारे क्लिनिक आते हैं; अगर किसी फ़िजियोथेरेपिस्ट ने आपको हमसे मिलने की सलाह दी है, तब भी मेडिकेयर रिबेट पाने के लिए आपको अपने जीपी से रेफ़रल लेना होगा। क्लिनिक की मुलाकात में हम आपकी समस्या का इतिहास लेते हैं, आपकी उंगली की जांच करते हैं, और ज़रूरत हो तो इमेजिंग (एक्स-रे जैसी जांच) करवाते हैं। ज़्यादातर म्यूकस सिस्ट जोड़ के घिसाव वाले गठिया से जुड़े होते हैं, इसलिए हम आमतौर पर पहले बिना ऑपरेशन वाला इलाज आजमाते हैं, और जब उससे काफ़ी सुधार न हो, तब सर्जरी पर विचार करते हैं।

पहला कदम अक्सर बस नज़र रखना और इंतज़ार करना होता है। कुछ सिस्ट छोटे ही रहते हैं और ज़्यादा परेशानी नहीं देते। उंगली को बचाकर रखने से मदद मिलती है: गांठ पर बार-बार चोट लगने से बचें, और जिन कामों में उस पर दबाव पड़ता है, उन्हें सावधानी से करें। अगर ज़्यादा इस्तेमाल के बाद जोड़ में दुखन हो, तो वह काम थोड़ा कम करने से आराम मिल सकता है। हैंड थेरेपी जकड़न में और उंगली को आराम से हिलता-डुलता रखने में मदद कर सकती है। आगे कुछ भी तय करने से पहले इन साधारण उपायों को कई सप्ताह तक ठीक से आजमाएं।

दर्द से राहत आसान है। फ़ार्मेसी से मिलने वाली साधारण दर्द निवारक दवा, बताए गए तरीके से लेने पर, दुखते जोड़ को आराम दे सकती है। सूजन कम करने वाली दवाएं (एंटी-इन्फ़्लेमेटरी) सिस्ट के पीछे के गठिया की तकलीफ़ कम कर सकती हैं। ये दवाएं गांठ का नहीं, बल्कि तकलीफ़ का इलाज करती हैं।

एक विकल्प जो हम नहीं देते, वह है सुई से सिस्ट का तरल निकालना (ड्रेन करना)। यह क्लिनिक में आसानी से की जाने वाली प्रक्रिया है, लेकिन इसके बाद लगभग आधे मामलों में सिस्ट वापस आ जाता है। इससे जोड़ में संक्रमण पहुंचने का जोखिम भी होता है, और इसीलिए हम घर पर भी सिस्ट में छेद करने या उसे दबाने से मना करते हैं।

सर्जरी पर तब विचार किया जाता है जब सिस्ट बार-बार भरता रहे, नाखून का बिगड़ा आकार आपको परेशान करे, या सिस्ट के ऊपर की त्वचा पतली हो गई हो या टूटने लगी हो। ऑपरेशन में सिर्फ गांठ का नहीं, बल्कि जोड़ का इलाज किया जाता है। जोड़ के किनारे का हड्डी का उभार निकाल दिया जाता है, जिससे तरल का रिसाव अपने स्रोत पर ही रुक जाता है, और जब सिस्ट में तरल भरना बंद हो जाता है, तो वह ठीक हो जाता है। कुछ मामलों में सिस्ट और आसपास की त्वचा का एक छोटा फ्लैप (त्वचा का टुकड़ा) भी निकाला जाता है, जो ऐसे सिस्ट के लिए ठीक रहता है जिसने अपने ऊपर की त्वचा को पतला कर दिया हो। उभार को सिस्ट की डंडी के साथ निकालने से सिस्ट के वापस आने की संभावना सबसे कम रहती है। हम आपके साथ बात करेंगे कि आपकी उंगली के लिए कौन-सा तरीका ठीक है, और आप और हम मिलकर तय करेंगे।

क्या उम्मीद करें

अगर कुछ न किया जाए, तो म्यूकस सिस्ट गायब होने के बजाय बार-बार लौटता रहता है। जब तक जोड़ के किनारे पर हड्डी का उभार मौजूद है, वह सिस्ट में लगातार तरल भरता रहता है। कुछ सिस्ट लंबे समय तक छोटे रहते हैं और ज़्यादा परेशानी नहीं देते। दूसरे धीरे-धीरे बढ़ते हैं, नाखून के खांचे को और गहरा करते हैं, या गांठ के ऊपर की त्वचा को इतना पतला कर देते हैं कि उससे रिसाव होने लगे।

इलाज के बिना, मुख्य जोखिम वही हैं जिनके बारे में आप पढ़ चुके हैं: जब तक सिस्ट दबाव डालता है, तब तक नाखून पर उभरी लकीर बनी रहना, और त्वचा का टूटकर जोड़ तक एक रास्ता खोल देना। उस रास्ते को गंभीरता से लेना चाहिए। अगर आपकी उंगली 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।

जोड़ पर केंद्रित इलाज के साथ, आगे की तस्वीर साफ़ है। उभार निकालने से रिसाव अपने स्रोत पर ही रुक जाता है, और जब सिस्ट में तरल भरना बंद हो जाता है, तो वह ठीक हो जाता है। जब उभार निकाल दिया जाता है, तो सिस्ट कम ही वापस आता है। जहां सिस्ट को भी निकाला जाता है, वहां भी दोबारा होने की दर कम रहती है: सर्जरी से इलाज किए गए हर 100 में से लगभग 2 सिस्ट लौटते हैं, और जब उस जगह को बंद करने के लिए आसपास की त्वचा का फ्लैप इस्तेमाल किया जाता है, तो 100 में से लगभग 1.4। इस तरह इलाज करवाने वाले लोग आमतौर पर निशान के दिखने से संतुष्ट रहते हैं, और यह प्रक्रिया फिर से करवाने को तैयार रहते हैं।

ठीक होना कोई बहुत बड़ा काम नहीं है, लेकिन इसे हल्के में भी नहीं लेना चाहिए। उंगली अक्सर कुछ सप्ताह तक जकड़ी हुई रहती है और छूने पर दर्द करती है, और पकड़ने या चुटकी से पकड़ने जैसे रोज़मर्रा के कामों को फिर से सामान्य लगने में कुछ समय लगता है। सर्जरी के बाद हैंड थेरेपी एक्सटेंड रिहैबिलिटेशन (Extend Rehabilitation) में रूबी ड्रिल के साथ होती है। रूबी एक हैंड थेरेपिस्ट (हाथ की विशेषज्ञ थेरेपिस्ट) हैं: वे आपके व्यायामों में आपका मार्गदर्शन करती हैं और आपको जिस भी स्प्लिंट की ज़रूरत हो, उसे बनाती हैं। ज़्यादातर लोग कुछ सप्ताह से लेकर कुछ महीनों के अंदर हाथ का सामान्य इस्तेमाल फिर से करने लगते हैं।

नाखून के तल पर से दबाव हटने के बाद नाखून का खांचा भी आमतौर पर ठीक हो जाता है। इसमें धीरज रखें: नाखून के बिगड़े हुए हिस्से को बढ़कर बाहर निकलना होता है, जिसमें कई महीने लगते हैं।

अगर कई सप्ताह में लक्षण ठीक न हो रहे हों, या बिगड़ रहे हों, तो अपने जीपी से मिलें या विशेषज्ञ से जांच करवाने के लिए कहें।

डॉक्टर को कब दिखाएं

ज़्यादातर म्यूकस सिस्ट में जल्दबाज़ी की ज़रूरत नहीं होती, और बहुत से सिस्ट साधारण देखभाल से ठीक हो जाते हैं। कुछ लक्षणों पर कदम उठाना ज़रूरी है।

अगर आपकी उंगली गर्म, लाल, सूजी हुई और दर्दनाक हो जाए, खासकर बुखार के साथ, तो उसी दिन इमरजेंसी विभाग जाएं। यह जोड़ में संक्रमण की ओर इशारा करता है, जिसका इलाज बिना देर किए होना ज़रूरी है। यही बात तब भी लागू होती है जब सिस्ट के ऊपर की त्वचा फटकर खुल गई हो और तरल रिस रहा हो, क्योंकि उस छेद से संक्रमण अंदर जा सकता है।

अगर गांठ बढ़ती जा रही हो, नाखून का खांचा आपको परेशान कर रहा हो, या सिस्ट के ऊपर की त्वचा पतली हो गई हो, तो अपने जीपी से मिलें या विशेषज्ञ से जांच करवाने के लिए कहें। यही वे संकेत हैं जिनमें इलाज पर बात करना फ़ायदेमंद है। अगर कई सप्ताह में लक्षण ठीक न हो रहे हों, या बिगड़ रहे हों, तो आपके जीपी रेफ़रल की व्यवस्था कर सकते हैं।