



ہاتھ، کلائی اور کہنی میں گاؤٹ (gout)

پرانا گاؤٹ انگلیوں کے جوڑوں کے گرد سخت گائیں چھوڑ سکتا ہے جنہیں ٹوفائی (tophi) کہتے ہیں، اور یہ ہاتھ کی حرکت اور کارکردگی کو محدود کر سکتی ہیں۔

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

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۔

آپ کو کیا محسوس ہوتا ہے

گاؤٹ (gout) یعنی خون میں یورک ایسڈ زیادہ ہونے سے جوڑوں میں ہونے والی سوزش (اکثر راتوں رات اچانک ظاہر ہوتا ہے۔ کوئی جوڑ (بھی انگوٹھے کی جڑ، انگلی کا جوڑ (knuckle)، کلائی، یا کہنی کی نوک) صرف چند گھنٹوں میں شدید دردناک ہو جاتا ہے۔ یہ گرم، سرخ اور سوجا ہوا نظر آتا ہے، اور چھونے پر اتنا درد ہوتا ہے کہ بستر کی چادر کا وزن بھی ناقابل برداشت لگتا ہے۔ اسے گاؤٹ کا دورہ (flare) کہتے ہیں، اور پہلا دورہ اکثر پاؤں میں ہوتا ہے، لیکن ہاتھ اور کلائی بھی عام جگہیں ہیں۔

دوروں کے درمیان جوڑا بالکل نارمل محسوس ہو سکتا ہے، اسی لیے لوگ اکثر پہلے دورے کو نظر انداز کر دیتے ہیں۔ لیکن مہینوں اور برسوں کے دوران گاؤٹ جلد کے نیچے، انگلیوں کے جوڑوں کے گرد، انگلیوں کی جڑوں کے جوڑوں پر، یا کہنی کے اوپر سخت گائیں چھوڑ سکتا ہے۔ انہیں ٹوفائی (tophi) کہتے ہیں۔ یہ جلد کے نیچے چاک جیسی یا سفید ہو سکتی ہیں، اور بڑھنے کے ساتھ ہاتھ کو اکڑا سکتی ہیں، آپ کی گرفت کمزور کر سکتی ہیں، اور فیض کے پھٹنے لگانے جیسے باریک کام مشکل بنا سکتی ہیں۔ اگر کوئی گاؤٹ کلائی پر کسی عصب (nerve) کو دبائے تو پچھ لوگوں کو انگلیوں میں سن پن یا جھنجھٹ بھی محسوس ہوتی ہے۔

دراصل کیا ہو رہا ہے

گاؤٹ پورے جسم کا مسئلہ ہے جو آپ کے جوڑوں میں ظاہر ہوتا ہے۔ آپ کا جسم ایک فاضل مادہ بناتا ہے جسے یورک ایسڈ (uric acid) کہتے ہیں۔ جب خون میں اس کی مقدار بہت زیادہ ہو جائے تو یہ ننھے، نوکیلے کرسٹل بنا سکتا ہے جو جوڑوں کے اندر اور ان کے آس پاس کے نرم نشوونے میں جم جاتے ہیں، جن میں ہاتھ اور کلائی بھی شامل ہیں۔

آپ کا مدافعتی نظام ان کرسٹلز کو حملہ آور سمجھ کر ان پر حملہ کرتا ہے، اور یہی رد عمل وہ اچانک، شدید سوزش ہے جسے آپ دورے کے طور پر محسوس کرتے ہیں۔ اگر یوریک کی زیادہ سطح پر برسوں تک قابو نہ پایا جائے تو کرسٹل جمع ہو کر سخت ذخیرے (ٹوفائی) بنا لیتے ہیں۔ وقت کے ساتھ یہ ذخیرے ہڈی کو گھسا سکتے ہیں، ٹینڈنوں (tendons)، یعنی ان مضبوط ڈوریوں کو جو پٹھے کو ہڈی سے جوڑتی ہیں، نقصان پہنچا سکتے ہیں، اور کبھی کبھار کسی عصب کو دبائے ہیں۔ اہم بات یہ ہے کہ دورے اور گائیں ایک ہی چیز کے دو رخ ہیں: جسم میں یوریک کی زیادتی۔ یوریک پر قابو پائیں، اور آپ بیماری پر قابو پالیں گے۔

ہم اس کے لیے کیا کر سکتے ہیں

علاج کے دو الگ حصے ہیں، اور دونوں اہم ہیں۔

دورے کو ٹھنڈا کرنا۔ دورے کو سوزش کم کرنے والی دوا سے پرسکون کیا جاتا ہے، عموماً سوزش کم کرنے والی ایک گولی (NSAID)، کو کچیسین (colchicine)، یا اسٹیرائڈ کا ایک مختصر کورس۔ یہ دوائیں جلد شروع کی جائیں تو سب سے اچھا کام کرتی ہیں، اس لیے بہتر ہے کہ اگلا دورہ پڑنے سے پہلے ہی اپنے ڈاکٹر کے ساتھ ایک منصوبہ طے کر لیں۔

یوریت کو مستقل طور پر کم کرنا۔ وقت کے ساتھ گاؤٹ کا اصل علاج یہی ہے۔ ایک روزانہ کی گولی، سب سے عام طور پر ایلوپورینول (allopurinol)، آہستہ آہستہ آپ کے خون میں یوریت کو ایک مقررہ ہدف سے نیچے لے آتی ہے۔ کافی عرصے تک وہاں رکھا جائے تو کرسٹل آہستہ آہستہ ٹھل جاتے ہیں، دورے رک جاتے ہیں، اور ٹوفانی سکڑ جاتی ہیں۔ خوراک اور طرز زندگی مدد دیتے ہیں (بیسر اور تیز شراب کم، میٹھے مشروبات کم، صحت مند وزن برقرار رکھنا، پانی خوب پینا)، لیکن زیادہ تر لوگوں کے لیے اصل کام روزانہ کی گولی کرتی ہے۔

سرجری کی ضرورت صرف کبھی کبھار پڑتی ہے، کسی بڑے ٹوفس کے لیے جو جلد سے باہر نکل رہا ہو، کسی ٹینڈن کے کام میں رکاوٹ ڈال رہا ہو، یا کسی عصب کو دبا رہا ہو (مثلاً کارپل ٹنل سنڈروم (کلائی میں عصب کا دبنا) کی علامات پیدا کر رہا ہو)۔ تب بھی یوریت کم کرنے والا دوا الی علاج بعد میں جاری رکھنا ضروری ہے۔

کیا توقع رکھیں

گاؤٹ آرٹھرائٹس (جوڑ کی خرابی اور سوزش) کی ان چند اقسام میں سے ہے جن پر بہم واقعی قابو پا سکتے ہیں۔ اگر آپ کا یوریت لمبے عرصے تک ہدف سے نیچے رکھا جائے تو دورے کم ہوتے ہوئے رک جاتے ہیں، اور موجودہ گائٹھیں آہستہ آہستہ ٹھل جاتی ہیں۔ یہ ایک سست عمل ہے: مہینوں سے برسوں تک، اور یوریت کم کرنے والی گولی عموماً عمر بھر کے لیے ہوتی ہے، کیونکہ اسے بند کرنے سے کرسٹل دوبارہ بن جاتے ہیں۔ اس انتظار کی قیمت حقیقی ہے: ہاتھ میں جتنا زیادہ ٹوفس جمع ہوتا ہے، اتنا ہی یہ ہاتھ کے کام کو محدود کرتا ہے، اس لیے یوریت کو جلد کم کرنا آپ کی گرفت اور ہاتھ کی کارکردگی کو بچاتا ہے۔ جو لوگ علاج پر قائم رہتے ہیں وہ بہت اچھا کرتے ہیں۔

ڈاکٹر کو کب دکھائیں

- پہلی بار کوئی گرم، سوجا ہوا، دردناک جوڑ: جلد از جلد ڈاکٹر کو دکھائیں۔ جوڑ کا انفیکشن بالکل گاؤٹ جیسا نظر آ سکتا ہے اور یہ ایمرجنسی ہے، اس لیے دونوں میں فرق کرنا ضروری ہے۔
- بار بار دورے، یا ایسے دورے جو پہلے سے زیادہ کثرت سے ہو رہے ہوں: یہ یوریت کم کرنے والا علاج شروع کرنے کا اشارہ ہے۔
- جوڑوں کے گرد گائٹھیں ظاہر ہونا، یا کوئی گائٹھ جو جلد سے باہر نکل آئے یا جس سے چاک جیسا مادہ رسے۔
- ہاتھ میں سن پن، جھنجھناہٹ یا کمزوری: ہو سکتا ہے کوئی ذخیرہ کسی عصب کو دبا رہا ہو، اور اس کا معائنہ کروانا چاہیے۔