



ہاتھ، کلائی اور انگلیوں پر گانگھیں اور ابھار

ہاتھ اور کلائی کی زیادہ تر گانگھیں بے ضرر (کیٹنر کے بغیر) ہوتی ہیں۔ گینگلیٹن سسٹ سب سے عام ہیں، لیکن ہر نئی گانگھ کا معائنہ کروانا فائدہ مند ہے۔

4.0 © ① © Kieran Hirpara

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

کلائی کی پشت پر گانگھ اکثر گینگلیٹن (ganglion) ہوتی ہے، یعنی سیال سے بھری ایک سوجن جو کلائی کے کبھی جوڑے یا ٹینڈن (tendon)، یعنی وہ مضبوط ڈوری جو پٹھے کو ہڈی سے جوڑتی ہے ہر کی اندرونی جھلی سے نکلتی ہے۔ کلائی کی پشت پر زیادہ تر گانگھیں کلائی کے چھوٹے جوڑوں میں سے کسی ایک کے قریب سے شروع ہوتی ہیں۔ کچھ لوگوں کو گانگھ کے ساتھ کلائی میں دھن (dull ache) ہوتی ہے۔ دوسروں کو بالکل درد نہیں ہوتا، صرف سوجن ہوتی ہے۔

یہ دھن اکثر ہاتھ کے زیادہ استعمال کے بعد بڑھ جاتی ہے، مثلاً اوزار مضبوطی سے پکڑنے، لکھنے یا شاپنگ کا سامان اٹھانے کے بعد۔ آرام سے یہ عموماً ٹھیک ہو جاتی ہے۔ گینگلیٹن ہتھیلی میں یا انگلی کے کسی ٹینڈن کے ساتھ ساتھ بھی نکل سکتے ہیں۔ ہتھیلی کے درمیان کی گانگھ یہی ہو سکتا ہے بالکل درد نہ ہو۔ انگلی کے ٹینڈن کے قریب کی گانگھ اس انگلی کو موڑنا یا سیدھا کرنا مشکل بنا سکتی ہے، اس لیے ٹاپ کرنا، فیض کے بٹن لگانا یا قلم پکڑنا بے ڈھنگا محسوس ہو سکتا ہے۔

کبھی کبھی گانگھ قریب کے کسی عصب (nerve) کو دباتی ہے۔ اس سے آپ کی انگلیوں میں جھنجھناہٹ، سُن پن یا کمزوری ہو سکتی ہے، یا ایسا درد جو آپ کو رات کو جگا دے۔ اگر آپ کی انگوٹھی والی انگلی اور چھوٹی انگلی میں سُن پن یا درد اچانک شروع ہو، تو اس کا معائنہ ضروری ہے۔ اگر آپ کی علامات ٹھیک نہ ہو رہی ہوں، ہفتوں کے دوران بگڑ رہی ہوں، رات کو آپ کو جگا دیتی ہوں، یا آپ کو کام کرنے یا اپنا ہاتھ استعمال کرنے سے روکتی ہوں، تو اپنے فیملی ڈاکٹر (GP) سے ملیں یا کسی ماہر ڈاکٹر سے معائنے کی درخواست کریں۔

ہاتھ کی ہر گانگھ گینگلیٹن نہیں ہوتی۔ کچھ گانگھیں سخت ہو چکے کیلشیم کے دھبے ہوتی ہیں، اور کچھ خود ہڈی کے اندر سے شروع ہوتی ہیں۔ کسی ایک انگلی کا سوچ جانا بچپن کے آرٹھرائٹس (جوڑی خرابی اور سوزش) کی ایک قسم سے بھی جڑا ہو سکتا ہے، اور بچوں کو بھی کلائی کے گینگلیٹن ہو سکتے ہیں۔ 10 سال یا اس سے کم عمر کے بچوں میں کلائی کے 64 فیصد گینگلیٹن خود ہی ختم ہو جاتے ہیں، اور 10 سال سے کم عمر کے بچوں میں 69 سے 79 فیصد گینگلیٹن 12 سے 18 ماہ کے اندر سکڑ کر ختم ہو جاتے ہیں۔

ایک انتباہی علامت ایسی ہے جس کے لیے اسی دن طبی مدد ضروری ہے۔ اگر آپ کی انگلی، ہاتھ یا بازو گرم، سرخ، سوجا ہوا اور دردناک ہو جائے، خاص طور پر بخار کے ساتھ، تو اسی دن ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں۔ اس کے لیے فیملی ڈاکٹر کے ریفرل (referral) کی ضرورت نہیں۔

در اصل کیا ہو رہا ہے

کیننگلین گاڑھے، جیلی جیسے سیال سے بھری ایک چھوٹی تھیلی ہے۔ یہ کسی جوڑے سے یا ٹینڈن کی اندرونی جھلی سے نکل کر بڑھتی ہے، بالکل اسی طرح جیسے سائیکل کی اندرونی یوب کی کوئی کمزور جگہ ٹائر میں سے باہر پھول آتی ہے۔ کلائی کی پشت پر زیادہ تر کیننگلین کلائی کے درمیان ایک چھوٹے جوڑے سے شروع ہوتے ہیں، جہاں کلائی کی دو چھوٹی ہڈیوں کو لیگامنٹ (ligament)، یعنی وہ مضبوط بندھن جو ایک ہڈی کو دوسری ہڈی سے جوڑتا ہے، کا ایک پٹا آپس میں جوڑے رکھتا ہے۔ اس جوڑے کا سیال اس پٹے کی کسی کمزور جگہ سے باہر نکلتا ہے اور جلد کے نیچے جمع ہو کر گانٹھ بن جاتا ہے۔

کوئی نہیں جانتا کہ یہ کمزور جگہ کیوں بنتی ہے۔ اس کے ارد گرد کی کلائی کی ہڈیاں اور لیگامنٹ بالکل معمول کے مطابق نظر آسکتے ہیں۔ کچھ کیننگلین لیگامنٹ کے اس پٹے میں ایک چھوٹے پھٹاؤ یا ڈھیلے پن سے جڑے لگتے ہیں، اور ہو سکتا ہے اسی سے اس دھن کی بھی وضاحت ہو جو ہاتھ استعمال کرنے کے ساتھ ہوتی ہے۔

گانٹھ خود بے ضرر ہے، لیکن یہ جگہ گھیرتی ہے اگر یہ کلائی یا ہتھیلی سے گزرنے والے اعصاب میں سے کسی ایک کو دبائے تو آپ کی انگلیوں میں کھینچنا ہٹ، سن پن یا کمزور محسوس ہوتی ہے۔ کچھ کیننگلین کلائی کی پشت پر وہ دھن خود جوڑے سے نہیں بلکہ گانٹھ کے قریب کے کسی چھوٹے عصب کو دبائے سے ہوتی ہے۔ کیننگلین اس وقت بھی کسی عصب کو دبائے ہوئے ہے جب آپ کو کوئی گانٹھ محسوس ہی نہ ہو۔

دوسری جگہوں کے کیننگلین بھی اسی طرح کام کرتے ہیں۔ انگلی کے ٹینڈن کی جھلی پر بننے والا کیننگلین ریشوں کی اسی رسی کے بالکل ساتھ ہوتا ہے جو آپ کی انگلی کو موڑتی ہے، اسی لیے انگلی موڑنا بے ڈھنگا محسوس ہو سکتا ہے۔ ہتھیلی کے درمیان والا کیننگلین عموماً کوئی تکلیف نہیں دیتا۔ کچھ گانٹھیں ہڈی کے ساتھ کے بجائے ہڈی کے اندر سے شروع ہوتی ہیں، جہاں ہڈی کے اندر جمع ہونے والا سیال یا خون دباؤ بڑھاتا ہے، اور اسی سے گہری، بار بار ستانے والی دھن کی وضاحت ہوتی ہے۔

بچوں میں یہ گانٹھیں اکثر کلائی کے بڑھنے کے ساتھ خود ہی ختم ہو جاتی ہیں۔

ہم اس کے لیے کیا کر سکتے ہیں

کلائی کے بہت سے کیننگلین کو کسی علاج کی ضرورت ہی نہیں ہوتی۔ کچھ خود ہی ٹھیک ہو جاتے ہیں، اور ہاتھ کے بھاری استعمال کے بعد بڑھنے والی دھن اکثر آرام سے اور ہاتھ استعمال کرنے کا طریقہ بدلنے سے کم ہو جاتی ہے۔ اگر گانٹھ تکلیف دے رہی ہو تو سہارا دینے والی پٹی یا اسپلنٹ (splint) آپ کے روزمرہ کام کاج کے دوران تکلیف کم کر سکتا ہے۔

اگر آپ آپریشن کے بغیر گانٹھ ختم کروانا چاہتے ہیں تو اس کا سیال نکالا جا سکتا ہے۔ ایک باریک سوئی سسٹ سے جیلی جیسا سیال کھینچ لیتی ہے۔ سیال نکالنا تقریباً آدھے کیسوں میں پوری طرح کامیاب رہتا ہے، اور اسے تین بار تک آزمانے سے تقریباً 85 فیصد گانٹھیں ختم ہو جاتی ہیں۔ بعد میں اسپلنٹ پہننے سے نیچے میں کوئی فرق نہیں پڑتا، اس لیے ہم اس کا مشورہ نہیں دیتے۔ اسٹیرائڈ (کورٹیسون) کے انجکشن بھی ہاتھ کی گانٹھیں تبدیل کرنے والے کچھ مسائل میں سوجن اور درد کم کر سکتے ہیں، اور سوزش کم کرنے والی گولیاں یا جیل دھن میں آرام دے سکتے ہیں۔ ہڈی کی کچھ گانٹھوں میں، جب آپریشن فائدے سے زیادہ مشکلات پیدا کرے، تو لمبے عرصے تک سوزش کم کرنے والی دوا سرجری کا متبادل ہو سکتی ہے۔

اگر ان اقدامات کے باوجود گانٹھ آپ کو تکلیف دیتی رہے، تو آپ کے فیملی ڈاکٹر یا آپ کے ڈاکٹر اس کا معائنہ کر کے بات کر سکتے ہیں کہ کوئی طبی عمل (procedure) مددگار ہو گا یا نہیں۔ کچھ مسائل میں سرجری سے گانٹھ یا اسے سیال پہنچانے والی بافت نکال دی جاتی ہے، جس سے یہ دوبارہ نہیں بھرتی۔ کلائی کی پشت کی گانٹھوں میں کسی بھی آپریشن سے پہلے سیال نکالنا ایک معقول پہلا قدم ہے۔

کیا توقع رکھیں

بہت سے لوگوں کے لیے کلائی کا کیننگلین ایک مستقل مسئلہ ہونے کے بجائے آنے جانے والی گانٹھ ہوتا ہے۔ دھن اکثر بھاری استعمال کے بعد بڑھ جاتی ہے اور آرام سے ٹھیک ہو جاتی ہے۔ کچھ گانٹھیں خود ہی سکتا جاتی ہیں یا ختم ہو جاتی ہیں، اور کچھ برسوں تک زیادہ تکلیف

دیے بغیر ویسی ہی رہتی ہیں۔ کچھ اور گانٹھیں سیال نکالنے کے بعد دوبارہ بھرتی رہتی ہیں، اسی لیے سیال نکالنے کی کبھی کبھی ایک سے زیادہ بار کوشش کرنی پڑتی ہے۔

اگر گانٹھ کو یوں ہی چھوڑ دیا جائے تو نتیجہ اکثر علاج کروانے سے بدتر نہیں ہوتا۔ کلائی کی ہتھیلی والی طرف کی گانٹھوں میں 2 اور 5 سال پر علامات تقریباً ایک جیسی ہوتی ہیں، چاہے گانٹھ نکالی جائے، اس کا سیال نکالا جائے یا صرف اس پر نظر رکھی جائے۔ اس لیے اگر گانٹھ آپ کو زیادہ پریشان نہ کرے تو انتظار کرنا ایک معقول انتخاب ہو سکتا ہے۔ جیسا کہ اس صفحے پر پہلے بتایا گیا، سیال نکالنا تقریباً آدھے کیسوں میں پوری طرح کامیاب رہتا ہے۔

جب کوئی گانٹھ واقعی تکلیف دیتی رہے، تو علاج سے عموماً معاملہ اچھی طرح ٹھیک ہو جاتا ہے۔ جن لوگوں کی گانٹھ نکالی جاتی ہے وہ عموماً دیکھتے ہیں کہ دھن لم ہو جاتی ہے اور ہاتھ پھر سے معمول کے مطابق کام کرنے لگتا ہے۔ کچھ لوگوں میں تھوڑا سا الرڈ یا زخم کا نشان رہ جاتا ہے جسے ٹھیک ہونے میں وقت لگتا ہے۔ علاج کے بعد دوبارہ بننے والی گانٹھوں کے لیے بھی راستے موجود ہیں، اور آخر کار زیادہ تر لوگ ہاتھ کو آرام سے استعمال کرنے کے قابل ہو جاتے ہیں۔

انگلیوں کے جوڑوں کے آرتھرائٹس سے جڑی گانٹھیں مختلف طرح سے برتاؤ کرتی ہیں۔ گانٹھ آتی جاتی رہ سکتی ہے، لیکن جوڑ کا بنیادی گھسلاؤ ختم نہیں ہوتا، اس لیے دھن مہینوں تک رہ سکتی ہے اور بھڑک سکتی ہے۔ اسپلنٹ، سوزش کم کرنے والی دوا اور انجکشن درد کو کم کر سکتے ہیں، اور اگر یہ کافی نہ ہو تو خود جوڑ پر کیا جانے والا کوئی طبی عمل عموماً آرام دیتا ہے۔

اعصاب سے متعلق علامات پر کچھ زیادہ توجہ کی ضرورت ہے۔ گانٹھ کے عصب کو دبانے سے ہونے والی جھنجھناہٹ، سُن پن یا کمزوری اکثر دباؤ ختم ہونے کے بعد ٹھیک ہو جاتی ہے، کبھی کبھی بغیر کسی آپریشن کے۔ اگر یہ علامات ٹھیک نہ ہو رہی ہوں، ہفتوں کے دوران بگڑ رہی ہوں، رات کو آپ کو جگا دیتی ہوں، یا آپ کو کام کرنے یا اپنا ہاتھ استعمال کرنے سے روکتی ہوں، تو اپنے فیملی ڈاکٹر سے ملیں یا کسی ماہر ڈاکٹر سے معائنے کی درخواست کریں۔

ڈاکٹر کو کب دکھائیں

اس طرح کی زیادہ تر گانٹھیں ہنگامی نوعیت کی نہیں ہوتیں، لیکن چند علامات پر فوری توجہ کی ضرورت ہے۔ اگر آپ کی انگلی، ہاتھ یا بازو گرم، سرخ، سوجا ہوا اور دردناک ہو جائے، خاص طور پر بخار کے ساتھ، تو اسی دن ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں۔ اس کے لیے فیملی ڈاکٹر کے ریفرل کی ضرورت نہیں۔ اگر آپ کلینک کے اوقات کے بعد یا ہفتے کے آخر میں کلینک سے رابطہ نہ کر سکیں، تو اپنے قریب ترین ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں۔

اگر آپ کی علامات ٹھیک نہ ہو رہی ہوں، ہفتوں کے دوران بگڑ رہی ہوں، رات کو آپ کو جگا دیتی ہوں، یا آپ کو کام کرنے یا اپنا ہاتھ استعمال کرنے سے روکتی ہوں، تو اپنے فیملی ڈاکٹر سے ملیں یا کسی ماہر ڈاکٹر سے معائنے کی درخواست کریں۔ اگر کوئی گانٹھ کسی عصب کو دبا کر آپ کی انگلیوں میں جھنجھناہٹ، سُن پن یا کمزوری پیدا کرے تو جلدی معائنے کروائیں۔ انگوٹھی والی انگلی اور چھوٹی انگلی میں اچانک شروع ہونے والے سُن پن یا درد کا بھی معائنے ضروری ہے۔ ایسی گانٹھ کا معائنے کروانا بھی فائدہ مند ہے جو انگوٹھا سیدھا کرنے پر جلد کے نیچے حرکت کرے۔