



ہاتھ، بازو میں سُن پن اور جھنجھناہٹ

سُن پن یا جھنجھناہٹ اکثر کسی دبے ہوئے یا بھنچے ہوئے عصب کی طرف اشارہ کرتی ہے؛ علامات کا نقشہ مسئلے کی جگہ ڈھونڈنے میں مدد دیتا 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

ہاتھ میں سُن پن اور جھنجھناہٹ اکثر کلائی پر کسی عصب (nerve) پر دباؤ کی وجہ سے ہوتی ہے۔ اسے کارپل ٹنل سنڈروم (carpal tunnel syndrome)، کلائی میں عصب کا دبنا کہتے ہیں، اور یہ بازو میں عصب کے دبنے کا سب سے عام مسئلہ ہے۔ جھنجھناہٹ عموماً انگوٹھے، شہادت کی انگلی اور درمیانی انگلی میں ہوتی ہے۔ کچھ لوگ اسے اوپر بازو کے نچلے حصے (forearm) میں بھی محسوس کرتے ہیں۔

علامات اکثر رات کو بڑھ جاتی ہیں اور آپ کو نیند سے جگا سکتی ہیں۔ ہاتھ کو جھٹکنے یا اسے نیچے لٹکانے سے جھنجھناہٹ کچھ دیر کے لیے کم ہو سکتی ہے۔ فون پکڑنا، گاڑی کا اسٹیئرنگ تھامنا یا ایک ہی حالت میں کتاب پڑھنا اسے بڑھا سکتا ہے۔ بہت سے لوگ اسے صبح سب سے پہلے محسوس کرتے ہیں، جب انگلیاں کھلنے سے پہلے اناڑی یا سوچی ہوئی محسوس ہوتی ہیں۔

روزمرہ کے کام مشکل ہو سکتے ہیں۔ جب آپ کی انگلیاں سُن ہوں تو بٹن لگانا، کافی کا کپ پکڑنا، ٹائپ کرنا یا چابی کھمانا عجیب اور مشکل محسوس ہو سکتا ہے۔ ہو سکتا ہے چیزیں انجانے میں آپ کے ہاتھ سے گر جائیں، کیونکہ آپ کی انگلیاں یہ واضح پیغام نہیں بھیج رہی ہوتیں کہ وہ کیا پکڑے ہوئے ہیں۔

ہاتھ اور بازو کی ہر جھنجھناہٹ کلائی سے نہیں آتی۔ کہنی کے قریب کسی عصب پر دباؤ چھوٹی انگلی تک جھنجھناہٹ پیدا کر سکتا ہے، اور گردن یا کندھے میں کسی عصب کا مسئلہ بھی علامات کو بازو میں نیچے تک بھیج سکتا ہے۔ کبھی کبھی ایک ہی عصب کے راستے میں دو جگہوں پر دباؤ مل کر اثر بڑھا دیتا ہے، اسی لیے آپ کے ڈاکٹر صرف ہاتھ کو نہیں بلکہ پورے بازو کو دیکھیں گے۔

کچھ علامات میں فوری دیکھ بھال کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر کوئی 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۔ یہی بات اس وقت بھی لاگو ہوتی ہے جب آپ کی انگلیاں یا ہاتھ سفید پڑ جائیں، ٹھنڈے ہو جائیں، یا سفید یا نیلے ہو جائیں، یا کسی چوٹ کے بعد اچانک احساس یا حرکت ختم ہو جائے۔

اگر آپ کی علامات ٹھیک نہ ہو رہی ہوں، ہفتوں کے دوران بگڑ رہی ہوں، آپ کو رات کو جگا دیں، یا آپ کو کام کرنے یا اپنا ہاتھ استعمال کرنے سے روک دیں، تو اپنے فیملی ڈاکٹر (GP) سے ملیں یا ماہر ڈاکٹر سے معائنہ کروانے کی درخواست کریں۔ اگر آپ دفتری اوقات کے بعد یا ہفتے کے آخر میں کلینک سے رابطہ نہ کر سکیں تو اپنے قریب ترین ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں۔

در اصل کیا ہو رہا ہے

آپ کے اعصاب بجلی کی تاروں کی طرح کام کرتے ہیں جو آپ کی گردن سے نیچے انگلیوں تک جاتی ہیں۔ یہ احساس اور حرکت کے لیے ہدایات لے جاتے ہیں۔ جہاں کوئی عصب کسی تنگ جگہ سے گزرتا ہے، وہاں اس پر دباؤ بڑھ سکتا ہے۔ یہی دباؤ اوپر بیان کی گئی جھنجھٹ اور سُن پن کی وجہ بنتا ہے۔

کلائی پر، آپ کے انگوٹھے، شہادت کی انگلی اور درمیانی انگلی کا مرکزی عصب ایک تنگ راستے سے گزرتا ہے جو کلائی کی چھوٹی ہڈیوں اور سامنے کی طرف آر پار پھیلی ایک مضبوط پٹی سے بنتا ہے۔ جب اس راستے میں جگہ تنگ ہو جاتی ہے تو عصب دب جاتا ہے۔ یہ دباؤ سب سے پہلے عصب کو خون کی فراہمی کو متاثر کرتا ہے، پھر وقت کے ساتھ خود عصب کے ریشوں کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ اسی لیے علامات اکثر رات کو بڑھتی ہیں، جب کلائی میں سیال جمع ہو جاتا ہے اور دباؤ بڑھ جاتا ہے۔

یہی بات دوسری جگہوں پر بھی لاگو ہوتی ہے۔ آپ کی کہنی کے اندر والی طرف ایک عصب وہاں بافت کی ایک تنگ پٹی سے دب سکتا ہے۔ بازو کے نچلے حصے میں ایک عصب ہاتھ کی طرف جاتے ہوئے کسی پٹے سے بھنچ سکتا ہے۔ اور گردن میں کسی عصب کا مسئلہ علامات کو پورے بازو میں نیچے تک بھیج سکتا ہے، اسی لیے آپ کے ڈاکٹر پورے بازو کا معائنہ کریں گے۔

عصب پر دباؤ ہلکے سے لے کر شدید تک ہو سکتا ہے۔ شروع میں عصب میں جلن (irritation) ہوتی ہے لیکن وہ کام کرتا رہتا ہے، اور دباؤ ختم ہونے پر احساس عموماً واپس آ جاتا ہے۔ اگر زیادہ دیر تک چھوڑ دیا جائے تو خود عصب کے ریشے ٹوٹنا شروع ہو جاتے ہیں، اور سُن پن مستقل ہو سکتا ہے۔ اسی لیے انتظار کرتے رہنے کے بجائے علامات کا معائنہ کروانا بہتر ہے۔

آپ کے ڈاکٹر آپ سے آپ کی علامات کے بارے میں بات کر کے اور آپ کے ہاتھ کا معائنہ کر کے معلوم کرتے ہیں کہ عصب کہاں دب رہا ہے۔ ہاتھ کے تقریباً 90 فیصد مسئلے میں تفصیل سے لی گئی طبی تاریخ صحیح تشخیص کی طرف اشارہ کرتی ہے۔ عصب کے اوپر پھٹ پھٹانا یا آپ کی کلائی کو مڑا ہوا رکھنا آپ کی جھنجھٹ کو دوبارہ پیدا کر سکتا ہے، جس سے اس جگہ کی تصدیق میں مدد ملتی ہے۔ اگر صورت حال واضح نہ ہو تو ایسے ٹیسٹ جو یہ ناپتے ہیں کہ عصب پیغامات کتنی اچھی طرح لے جاتا ہے، یہ دکھاتے ہیں کہ آیا عصب واقعی دباؤ میں ہے اور آیا اس کا دباؤ ختم کرنے سے فائدہ ہوگا۔

ہم اس کے لیے کیا کر سکتے ہیں

کسی بھی طریقہ علاج پر بات ہونے سے پہلے آپ بہت کچھ آزما سکتے ہیں۔ ہلکا مساج اور کلائی اور ہاتھ کو حرکت دینا عصب پر دباؤ کم کر سکتا ہے، اور کارپل ٹنل سنڈروم کے لیے انہی طریقوں کو پہلے قدم کے طور پر تجویز کیا جاتا ہے۔ سادہ ورزشیں جو عصب کو آسانی سے سرکنے میں مدد دیتی ہیں اور اس کے گرد سوجن کم کرتی ہیں، گھر پر کرنا آسان ہیں اور کسی بھی جگہ تھرائی کے پروگرام میں شامل کی جاسکتی ہیں۔ ایسا اسپلنٹ جو کلائی یا کہنی کو آرام کی حالت میں رکھے اور رات کو پہنا جائے، علامات کو کم کر سکتا ہے؛ کہنی پر الزعصب (ulnar nerve) کے دبنے میں، جن لوگوں کا علاج ڈراپ آؤٹ اسپلنٹ (drop-out splint) سے کیا گیا ان میں سے 24 فیصد کی علامات مکمل طور پر ختم ہو گئیں۔ ان اقدامات کو کئی ہفتوں تک مناسب طریقے سے آزمائیں۔ اگر آپ کی علامات ٹھیک نہ ہو رہی ہوں، ہفتوں کے دوران بگڑ رہی ہوں، آپ کو رات کو جگا دیں، یا آپ کو کام کرنے یا اپنا ہاتھ استعمال کرنے سے روک دیں، تو اپنے فیزیکی ڈاکٹر سے ملیں یا ماہر ڈاکٹر سے معائنہ کروانے کی درخواست کریں۔

ان اقدامات کے ساتھ دوائیں بھی مدد کر سکتی ہیں۔ ہو سکتا ہے سوزش کم کرنے والی دوا اور درد کی سادہ دوا عصب کے گرد جلن کو کم کر دیں۔ کچھ اعصابی مسائل میں، جیسے تھوراسک آؤٹ لیٹ سنڈروم (thoracic outlet syndrome)، گردن اور کندھے کے درمیان اعصاب یا خون کی نالیوں کا دباؤ، ایسی دوائیں جو حد سے زیادہ متحرک اعصاب کو پرسکون کرتی ہیں آپ کو سونے میں مدد دے سکتی ہیں، اور کسی بھی سرجری سے پہلے طاقتور اوپونوڈرولس دواؤں کی شاذ و نادر ہی ضرورت پڑتی ہے۔ اگر مسئلے کا کچھ حصہ خون کی نالی کی کسی خرابی کی وجہ سے ہاتھ میں سوجن ہو تو ناپ کے مطابق بنا ہوا دباؤ والا دستانہ (compression glove) مدد کر سکتا ہے۔ علامات کے کچھ سوانامے، جیسے وہ جو یہ اسکور کرتے ہیں کہ آپ کی علامات کتنی شدید ہیں اور آپ کا ہاتھ آپ کو کتنا محدود کرتا ہے، یہ جانچنے میں مدد دیتے ہیں کہ علاج کام کر رہا ہے یا نہیں۔

اگر اوپر دی گئی تدابیر کے باوجود علامات شدید رہیں تو آپ کے فیملی ڈاکٹر آپ کو ماہر ڈاکٹر کے معائنے کے لیے ریفر کر سکتے ہیں۔ ایسے ٹیسٹ جو یہ ناپتے ہیں کہ عصب پیغامات کتنی اچھی طرح لے جاتا ہے، یا خود عصب کا اسکین، اس بات کی تصدیق کر سکتے ہیں کہ دباؤ کہاں ہے اور آیا اسے ختم کرنے سے فائدہ ہوگا۔ کچھ مخصوص حالتوں میں بھی کبھار عصب پر سے دباؤ ہٹانے کے طریقہ علاج پر غور کیا جاسکتا ہے۔ عصب کا دباؤ ہٹانے کے زیادہ تر طریقہ علاج کے بعد زخم کی ہٹی تقریباً 10 دن تک لگی رہتی ہے اور آپ کی معائنے کی ملاقات پر بدلی یا اتاری جاتی ہے، اس کے تھوڑے عرصے بعد ہلکی حرکت شروع ہو جاتی ہے، اور اگلے ہفتوں میں طاقت اور حرکت کو دوبارہ بحال کرنے کے لیے تھراپی کی جاتی ہے۔

کیا توقع رکھیں

بازو میں عصب پر دباؤ کے مسائل عموماً دو میں سے کسی ایک راستے پر چلتے ہیں۔ اگر جلدی پتا چل جائے تو عصب میں جلن ہوتی ہے لیکن وہ ابھی صحت مند ہوتا ہے، اور دباؤ کم ہونے پر علامات اکثر ٹھیک ہو جاتی ہیں۔ اگر مہینوں یا برسوں تک چھوڑ دیا جائے تو سن پن مستقل ہو سکتا ہے، اسی لیے انتظار کرتے رہنے کے بجائے قدم اٹھانا بہتر ہے۔

علامات کتنی دیر رہتی ہیں، یہ اس بات پر منحصر ہے کہ ان کی وجہ کیا ہے اور آپ کتنی جلدی ان کا علاج کرواتے ہیں۔ کچھ لوگوں کی جھنجھناہٹ صحیح طرح معائنہ ہونے سے پہلے لمبے عرصے تک آتی جاتی رہتی ہے۔ اگر دباؤ جلدی ختم کر دیا جائے تو عموماً ہفتوں سے مہینوں کے دوران احساس واپس آ جاتا ہے، جیسے جیسے عصب ٹھیک ہوتا ہے۔ اعصاب آہستہ آہستہ ٹھیک ہوتے ہیں، اس لیے بہتری ایک رات میں نہیں بلکہ بتدریج آتی ہے۔ کچھ لوگ محسوس کرتے ہیں کہ جھنجھناہٹ پہلے کم ہوتی ہے، جبکہ عصب کے دوبارہ جاننے کے دوران سونیاں پچھنے جیسا احساس کچھ عرصہ باقی رہ سکتا ہے۔

علاج کے بغیر علامات اکثر بار بار بڑھتی رہتی ہیں، خاص طور پر رات کو، اور آہستہ آہستہ بگڑ سکتی ہیں۔ مساج، ہلکی حرکت اور آرام کی حالت میں رکھنے والا اسپلنٹ جیسے سادہ اقدامات کچھ لوگوں کی مدد کرتے ہیں، اور سرجری کے بغیر علاج کے بارے میں اوپر والا حصہ بتاتا ہے کہ کیا آزمایا جائے۔ اگر یہ اقدامات کافی نہ ہوں تو دباؤ ختم کرنے کی سرجری بہت سے لوگوں کو دیرپا آرام دیتی ہے۔ جہاں عصب کو لمبے عرصے سے شدید نقصان پہنچا ہو، وہاں دوسرے طریقہ علاج سے بنیادی مسئلہ ٹھیک ہونے کا امکان کم ہوتا ہے، اس لیے جلدی علاج عموماً بہتر اختیارات دیتا ہے۔

صحت یابی کا تجربہ ہر شخص کے لیے مختلف ہوتا ہے۔ بہت سے لوگ محسوس کرتے ہیں کہ دباؤ ختم ہونے کے کچھ ہی عرصے بعد ان کی رات کی علامات کم ہو جاتی ہیں، جبکہ احساس اور طاقت اگلے مہینوں میں زیادہ آہستہ واپس آتے ہیں۔ آپ کی دیکھ بھال کرنے والی ٹیم احساس اور حرکت کی سادہ جانچوں سے آپ کی پیش رفت پر نظر رکھے گی، اور تھراپی طاقت اور حرکت کو دوبارہ بحال کرنے میں مدد دے سکتی ہے۔ کچھ سن پن کو بہتر ہونے میں لمبا وقت لگ سکتا ہے، اور اگر عصب کو لمبے عرصے سے نقصان پہنچا ہو تو احساس میں کچھ تبدیلی باقی رہ سکتی ہے۔

اگر آپ کی علامات ٹھیک نہ ہو رہی ہوں، ہفتوں کے دوران بگڑ رہی ہوں، آپ کو رات کو جگا دیں، یا آپ کو کام کرنے یا اپنا ہاتھ استعمال کرنے سے روک دیں، تو اپنے فیملی ڈاکٹر سے ملیں یا ماہر ڈاکٹر سے معائنہ کروانے کی درخواست کریں۔

ڈاکٹر کو کب دکھائیں

ہاتھ اور بازو کی زیادہ تر جھنجھناہٹ ایمرجنسی نہیں ہوتی، لیکن کچھ علامات ایمرجنسی ہوتی ہیں۔ اگر کوئی 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۔ یہی بات اس وقت بھی لاگو ہوتی ہے جب آپ کی انگلیاں یا ہاتھ سفید پڑ جائیں، ٹھنڈے ہو جائیں، یا سفید یا نیلے ہو جائیں، یا کسی چوٹ کے بعد اچانک احساس یا حرکت ختم ہو جائے۔

باقی تمام صورتوں میں، پہلے اپنے فیملی ڈاکٹر سے ملیں۔ اگر آپ کی علامات ٹھیک نہ ہو رہی ہوں، ہفتوں کے دوران بگڑ رہی ہوں، آپ کو رات کو جگا دیں، یا آپ کو کام کرنے یا اپنا ہاتھ استعمال کرنے سے روک دیں، تو ماہر ڈاکٹر سے معائنہ کروانے کی درخواست کریں۔ عصب پر

دباؤ کے مسائل اس وقت سب سے بہتر ٹھیک ہوتے ہیں جب ان کا جلدی پتا چل جائے، اس لیے سُن پن کے خود ختم ہونے کا مہینوں انتظار کرنے کے بجائے معائنہ کروا لینا بہتر ہے۔

آپ کے ڈاکٹر صرف ہاتھ بکلی نہیں بلکہ پورے بازو کا معائنہ کریں گے۔ کلائی پر عصب کے اوپر تھپتھپانا، اس جگہ پر دبانا، یا آپ کی کلائی کو مڑا ہوا رکھنا، یہ سب آپ کی سمجھنا بہت شروع کر سکتے ہیں، اور ان میں سے ہر ایک اس جگہ کی طرف اشارہ کرتا ہے جہاں عصب دب رہا ہے۔ کبھی کبھی ایک عصب اپنی لمبائی میں ایک سے زیادہ جگہوں پر بھنچا ہوا ہوتا ہے، اسی لیے گردن، کندھے اور کہنی کا بھی معائنہ کیا جاتا ہے۔ اگر معائنے سے واضح جواب نہ ملے تو ایسے ٹیسٹ جو یہ ناپتے ہیں کہ عصب پیغامات کتنی اچھی طرح لے جاتا ہے، تشخیص کی تصدیق کر سکتے ہیں۔