



انگلی کے سرے والے جوڑ کا آرٹھرائٹس (DIPJ) (arthritis)

ناخنوں کے قریب والے انگلی کے جوڑوں میں آرٹھرائٹس چھوٹے، باریک کام، جیسے ہٹن بند کرنا مشکل بنا سکتا ہے۔ ان جوڑوں پر سخت ابھاروں کو پیرڈن نوڈز (Heberden nodes) کہتے ہیں۔

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

انگلی کے سرے والے جوڑ، یعنی ناخن کے سب سے قریب والے جوڑ، کا آرٹھرائٹس (جوڑ کی خرابی اور سوزش) ایسا درد پیدا کرتا ہے جو بالکل انگلی کے آخر میں ہوتا ہے۔ جوڑ اکثر سوج جاتا ہے اور اسے چھونے پر درد ہوتا ہے، اور اس کے گرد ہڈی کی سخت گائٹھیں بن سکتی ہیں جنہیں پیرڈن نوڈز (Heberden's nodes) کہتے ہیں۔ یہ گائٹھیں اس جوڑ میں آرٹھرائٹس کی ایک عام علامت ہیں۔

درد عموماً انگلی استعمال کرنے کے بعد بھڑک اٹھتا ہے، اور صبح جاگنے پر بھی تکلیف ہو سکتی ہے۔ وہ باریک کام مشکل ہو جاتے ہیں جن میں انگلی کا بالکل سراسر استعمال ہوتا ہے: فیض کے ہٹن بند کرنا، چھوٹے سکے اٹھانا، سوئی میں دھاگا ڈالنا، یا تالا کھولنے کے لیے چابی پکڑ کر کھانا۔ ہاتھ سے کھینچنے میں بھی دکھن ہو سکتی ہے۔ وقت کے ساتھ ساتھ جوڑ اکڑ سکتا ہے اور اس کے مڑنے کی صلاحیت کچھ کم ہو سکتی ہے، اور انگلی آہستہ آہستہ اپنی سیدھ سے ہٹ سکتی ہے۔

کچھ لوگوں کو ناخن کے پاس سیال سے بھری ایک چھوٹی گانٹھ نظر آتی ہے، جسے میوکس سسٹ (mucous cyst) کہتے ہیں۔ یہ سسٹ نیچے موجود آرٹھرائٹس والے جوڑ سے بنتا ہے، اس لیے اس کا سیال نکالنے کے بعد بھی یہ اکثر دوبارہ بن جاتا ہے۔

اگر آرٹھرائٹس انگلی کی کسی چوٹ کے بعد شروع ہوا ہو، جیسے میلٹ فنکر (انگلی کا سرانچے لٹک جانا) جس میں انگلی کو سیدھا کرنے والا ٹینڈن (tendon)، یعنی دو مضبوط ڈوری جو پٹھے کو ہڈی سے جوڑتی ہے، پھٹ گیا ہو یا ہڈی کا ایک ٹکڑا اپنے ساتھ تیج کر الگ کر دیا ہو، تو جوڑ اس سے زیادہ تیزی سے گھس سکتا ہے جتنا ویسے گھستا۔ اس گھساؤ سے وہی درد اور اکڑاؤ ہوتا ہے، اور چوٹ خود ٹھیک ہو جانے کے باوجود انگلی کی حرکت کم ہو سکتی ہے۔

چند خطرے کی علامات پر نظر رکھیں۔ اگر آپ کی انگلی گرم، سرخ، سوجی ہوئی اور دردناک ہو جائے، خاص طور پر بخار کے ساتھ، تو اسی دن ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں۔ یہ انفیکشن ہو سکتا ہے جس کا اسی دن علاج ضروری ہے، اور اس کے لیے پہلے فیملی ڈاکٹر (GP) سے ریفرل (referral) لینے کی ضرورت نہیں۔ اگر درد ہفتوں میں کم نہ ہو رہا ہو، بڑھ رہا ہو، یا آپ کو رات کو جگا دے تو اپنے فیملی ڈاکٹر کو دکھائیں یا ماہر ڈاکٹر (specialist) سے معائنے کا کہیں۔

در اصل کیا ہو رہا ہے

ہر انگلی چھوٹی ہڈیوں کی ایک زنجیر ہے۔ بالکل سرے والا جوڑ، جو ناخن کے ذریعہ جگہ ہے جہاں آخری ہڈی اپنے سے اوپر والی ہڈی سے ملتی ہے۔ دونوں ہڈیوں کے سروں پر ایک چکنی، پھسلنی تہ چڑھی ہوتی ہے جو انہیں ایک دوسرے پر پھسلنے دیتی ہے۔ اسے ایک قدرتی جھٹکا جذب کرنے والی چیز سمجھیں جو سطح کو چکنا بھی رکھتی ہے۔

آرتھرائٹس میں یہ پھسلنی تہ گھس کر پتلی ہو جاتی ہے یا ٹوٹ پھوٹ جاتی ہے۔ پھر ہڈیاں ایک دوسرے سے رگڑ کھاتی ہیں، اور جوڑ اس کے جواب میں اپنے کناروں کے گرد اضافی ہڈی بنا لیتا ہے۔ ہڈی کے یہی ابھار وہ سخت گائیں ہیں جو آب ناخن کے پاس محسوس کر سکتے ہیں، یعنی وہی جن کا ذکر اوپر والے حصے میں کیا گیا ہے۔ رگڑ سے دھن ہوتی ہے، اور تھسی ہوئی سطحیں اور ابھار مل کر بتاتے ہیں کہ جوڑ کیوں سو جتا ہے، اگرتا ہے اور آہستہ آہستہ اپنی سیدھ سے ہٹ جاتا ہے۔

جوڑ کو دونوں طرف بانٹوں کی چھوٹی پٹیاں بھی تھامے رکھتی ہیں، اور ٹینڈن کے ریشوں کی ایک چپٹی پٹی بھی جو جوڑ کے اوپر سے گزرتی ہے اور جوڑ کے ذرا آگے جڑتی ہے۔ جب آرتھرائٹس جوڑ کو بدلتا ہے تو یہ پٹیاں اور ٹینڈن اپنا توازن کھو سکتے ہیں۔ یہ ایک وجہ ہے کہ انگلی درمیانی جوڑ پر ضرورت سے زیادہ مڑ سکتی ہے جبکہ اس کا سراپچے کی طرف مڑ جاتا ہے، اور شکل کی یہ تبدیلی عموماً آرتھرائٹس بڑھنے کے ساتھ پیدا ہوتی ہے۔

کبھی کبھی یہ گھساؤ صرف عام گھساؤ کے بجائے کسی چوٹ کے بعد ہوتا ہے۔ زور کی ضرب، کچلے جانے کی چوٹ، یا میلٹ فنگر جیسی ٹینڈن کی چوٹ جوڑ کی سطحوں کو نقصان پہنچا سکتی ہے۔ پھر جوڑ اس سے پہلے گھس جاتا ہے جتنا ویسے تھستا، اسی لیے درد اور اکڑاؤ کسی چوٹ کے بظاہر ٹھیک ہو جانے کے برسوں بعد ظاہر ہو سکتے ہیں۔

اس جوڑ کا آرتھرائٹس ناخن کے پہلو میں سیال سے بھری ایک چھوٹی گانٹھ بھی بنا سکتا ہے، یعنی وہی میوکس سسٹ جس کا ذکر پہلے ہوا۔ یہ سسٹ خود اسی جوڑ سے نکلتا ہے جس میں جلن (irritation) ہو رہی ہو، اسی لیے سیال نکالنے کے بعد یہ اکثر دوبارہ بن جاتا ہے۔ اچھی خبر یہ ہے کہ یہ جوڑ بھاری گرفت کا بہت کم کام کرتا ہے۔ اس کا کام انگلی کے سرے پر باریک کنٹرول ہے، اسی لیے علاج کا مقصد درد کو کم کرنا اور اس باریک کنٹرول کو کام کرتے رکھنا ہوتا ہے۔

ہم اس کے لیے کیا کر سکتے ہیں

ڈاکٹر کیرن ہیرا، جو Mater Private Hospital Rockhampton میں بازو اور ہاتھ کے سرجن (upper-limb surgeon) ہیں، آپ کی حالت کے مطابق سب سے کم چیر پھاڑ والے طریقوں سے علاج شروع کرتے ہیں۔ مریضوں کو عام طور پر ان کے فیملی ڈاکٹر (GP) ہمارے کلینک ریفر کرتے ہیں؛ اگر کسی فیزیوتھراپسٹ نے آپ کو ہم سے ملنے کا مشورہ دیا ہے، تب بھی میڈیکینر (Medicare) ری سیٹ کا اہل ہونے کے لیے آپ کو اپنے فیملی ڈاکٹر سے ریفرل (referral) لینا ہوگا۔ آپ کی پہلی ملاقات پر ہم آپ کی طبی تاریخ لیتے ہیں، آپ کی انگلی کا معائنہ کرتے ہیں اور اگر ضرورت ہو تو ایکسرے یا اسکین کرواتے ہیں۔ چونکہ یہ گھساؤ کا ایک پرانا مسئلہ ہے، اس لیے ہم عام طور پر پہلے آپریشن کے بغیر علاج آزما تے ہیں، اور سرجری پر بات صرف اس وقت کرتے ہیں جب اس سے خاطر خواہ بہتری نہ آتی ہو۔

پہلا قدم اکثر ایک چھوٹا اسپلنٹ (splint، انگلی کو سہارا دینے والی پٹی) ہوتا ہے جو انگلی کے سرے والے جوڑ کو سیدھا رکھتا ہے۔ اسپلنٹ لگانے سے جوڑ کا درد کم ہوتا ہے اور انگلی کو سیدھا ہونے میں مدد ملتی ہے۔ یہ آسان اور محفوظ ہے، اور آپ اسے اپنے معمول کے دن بھر پہن سکتے ہیں۔ ہم عام طور پر اس کے ساتھ سوزش کم کرنے والی دوا دیتے ہیں، یعنی ایسے گولیاں جو سوجن اور درد کو کم کرتی ہیں۔ ہینڈ تھراپی (ہاتھ کی بحالی کے ماہر کا علاج) بھی جلن کم ہونے کے دوران انگلی کے سرے کو باریک کاموں کے لیے کارآمد رکھنے میں مدد کر سکتی ہے۔ مزید کوئی فیصلہ کرنے سے پہلے ان اقدامات کو پورا موقع دیں۔

اگر اس کے بعد بھی درد اور اکڑاؤ آپ کو محدود رکھیں تو سرجری ایک اختیار بن جاتی ہے۔ معیاری آپریشن فوژن (دو ہڈیوں کو جوڑ کر ایک کر دینا) ہے، جسے آرتھروڈیسس (arthrodesis) بھی کہتے ہیں، جس میں جوڑ کی تھسی ہوئی سطحیں نکل دی جاتی ہیں اور دونوں ہڈیوں کو اس طرح جوڑا جاتا ہے کہ وہ جڑ کر ایک ہو جائیں۔ اس کے بعد جوڑ مڑتا نہیں، لیکن وہ بغیر درد کے اور محکم ہوتا ہے، اور انگلی کو ایسی حالت میں جمایا جاتا ہے جو روزمرہ کے کاموں کے لیے اچھی طرح کام کرے۔ فوژن اپنی سیدھ سے ہٹی ہوئی انگلی کو بھی سیدھا کرتا ہے، اور یہی وہ

علاج ہے جو میوکس سسٹ کو دوبارہ بننے سے روکتا ہے۔ اگر انگلی کے سرے میں کچھ حرکت برقرار رکھنا آپ کے لیے درد کو مکمل طور پر ختم کرنے سے زیادہ اہم ہو تو ایک اور آپریشن بھی ہے جس میں ہڈی کی گانٹھیں تراش دی جاتی ہیں اور جوڑ کو اندر سے صاف کیا جاتا ہے، جبکہ جوڑ حرکت کے قابل رہتا ہے۔ ہم آپ کے ساتھ بات کریں گے کہ کون سا اختیار آپ کی انگلی کے لیے اور آپ اپنے ہاتھ سے جو کام لینا چاہتے ہیں اس کے لیے مناسب ہے، اور آپ کے ساتھ مل کر فیصلہ کریں گے۔

کیا توقع رکھیں

انگلی کے سرے والے جوڑ کا آرٹھرائٹس عموماً برسوں میں آہستہ آہستہ بڑھتا ہے۔ درد آتا جاتا رہتا ہے: انگلی استعمال کرنے کے بعد بھڑک اٹھتا ہے، پھر آرام سے دوبارہ کم ہو جاتا ہے۔ علاج کے بغیر جوڑ اکثر مزید اکڑ جاتا ہے اور وقت کے ساتھ انگلی اپنی سیدھ سے مزید ہٹ سکتی ہے۔ کچھ لوگوں کو لگتا ہے کہ جوڑ کے اکڑنے کے ساتھ درد خود ہی کم ہو جاتا ہے، لیکن بہت سے لوگوں میں یہ تکلیف دیتا رہتا ہے، خاص طور پر میٹھ کے بن بند کرنے یا چابی کھمانے جیسے باریک کاموں میں۔

زیادہ تر لوگوں کو پہلے بیان کیے گئے سادہ اقدامات سے اچھا آرام ملتا ہے: اسپلنٹ، سوزش کم کرنے والی دوا اور ہینڈ تھراپی۔ یہ درد کو کم کرتے ہیں جبکہ آپ روزمرہ کے کاموں کے لیے انگلی استعمال کرتے رہتے ہیں۔ اگر پورا موقع دینے کے بعد بھی ملان اقدامات سے فائدہ نہ ہو تو سرجری عموماً درد کو اچھی طرح کم کر دیتی ہے۔ فیوژن کیا ہوا انگلی کے سرے والا جوڑ بغیر درد کے اور مستحکم ہوتا ہے، اور لوگ عموماً اپنے ہاتھ کا معمول کا استعمال دوبارہ شروع کر دیتے ہیں، اگرچہ سراسر ابڑہتا نہیں۔ اگر کچھ حرکت برقرار رکھنا آپ کے لیے زیادہ اہم ہو تو جوڑ کی صفائی والا آپریشن انگلی کو مڑنے کے قابل رہنے دیتا ہے، اور اس سے درد میں آرام اچھا ملتا ہے لیکن ہمیشہ مکمل نہیں۔

سرجری کے بعد صحت یابی میں دن نہیں بلکہ ہفتوں سے مہینوں تک کا وقت لگتا ہے۔ شروع میں ہڈیوں کے جڑنے تک انگلی کو ساکن رکھا جاتا ہے، اور جب آپ اپنی گرفت اور باریک کنٹرول دوبارہ بحال کریں گے تو آپ کے ہینڈ تھراپسٹ آپ کی رہنمائی کریں گے۔ زیادہ تر لوگوں کو آخر میں ایسی انگلی ملتی ہے جو دھن کے بغیر اپنا کام کرتی ہے، اگرچہ اس کا سر پہلے سے زیادہ سیدھا رہتا ہے۔

چند باتیں صاف صاف بتانا ضروری ہے۔ فیوژن ہمیشہ پہلی کوشش میں نہیں جڑتا، اور کچھ لوگوں کو دھات نکالنے یا فیوژن دوبارہ کرنے کے لیے مزید آپریشن کی ضرورت پڑتی ہے۔ ٹمبا کو نوشی ہڈی کے جڑنے کو سست کرتی ہے، اس لیے سرجری سے پہلے اسے چھوڑ دینا آپ کی انگلی کو اچھی طرح جڑنے کا بہترین موقع دیتا ہے۔ اگر درد ہفتوں میں کم نہ ہو رہا ہو، بڑھ رہا ہو، یا آپ کو رات کو جگا دے تو اپنے فیملی ڈاکٹر کو دکھائیں یا ماہر ڈاکٹر سے معائنے کا ہیں۔

ڈاکٹر کو کب دکھائیں

انگلی کے سرے والے جوڑ کا زیادہ تر آرٹھرائٹس آہستہ آہستہ بڑھتا ہے، اس لیے شروع کرنے کے لیے فیملی ڈاکٹر کے پاس معمول کی ملاقات کافی ہے۔ اگر درد ہفتوں میں کم نہ ہو رہا ہو، بڑھ رہا ہو، یا آپ کو رات کو جگا دے تو اپنے فیملی ڈاکٹر کو دکھائیں۔ اگر انگلی کی وجہ سے آپ کام نہ کر سکیں یا میٹھ کے بن بند کرنے جیسے باریک کام نہ کر سکیں تو بھی یہی کریں۔

کچھ علامات میں جلد علاج کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر آپ کی انگلی گرم، سرخ، سوجی ہوئی اور دردناک ہو جائے، خاص طور پر بخار کے ساتھ، تو اسی دن ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں۔ یہ صورت انفیکشن کی طرف اشارہ کرتی ہے، اور اس کے لیے پہلے فیملی ڈاکٹر سے ریفرل لینے کی ضرورت نہیں۔

اگر چوٹ کے بعد جوڑ کے اوپر جلد پھٹ گئی ہو، ہڈی نظر آرہی ہو، یا انگلی کی شکل واضح طور پر بگڑی ہوئی دکھائی دے تو ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں۔ اگر انگلی سفید پڑ جائے، ٹھنڈی ہو جائے، یا اس کا رنگ سفید یا نیلا ہو جائے، یا کسی ضرب کے بعد اچانک اس میں احساس یا حرکت ختم ہو جائے تو بھی یہی کریں۔

بار بار واپس آنے والا میوکس سسٹ، یا اپنی سیدھ سے ہٹی ہوئی انگلی، ماہر ڈاکٹر سے معائنے کے لائق ہے۔