



وہ طبی بیماریاں جو ہاتھ کو متاثر کرتی ہیں

ہاتھ عمومی صحت کی ایک کھڑکی ہو سکتا ہے۔ پورے جسم کی بہت سی بیماریاں وہاں ظاہر ہوتی ہیں، اور کبھی کبھی سب سے پہلے وہیں۔

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۔

ہاتھ آپ کے جسم کی ان بہترین کھڑکیوں میں سے ایک ہے جن سے آپ کی عمومی صحت کا اندازہ ہوتا ہے۔ چونکہ اس میں چھوٹے جوڑ، اعصاب، ٹینڈن (tendon، یعنی وہ مضبوط ڈوریاں جو پٹھوں کو ہڈی سے جوڑتی ہیں)، باریک خون کی نالیاں، جلد اور ناخن بھرے ہوئے ہیں (یہ سب سطح کے قریب ہیں اور ان کا معائنہ آسان ہے)، اس لیے پورے جسم کی بہت سی بیماریاں اپنے پہلے سراغ یہیں چھوڑتی ہیں۔ کبھی ہاتھ کا مسئلہ محض ہاتھ تک محدود نکلتا ہے۔ لیکن کبھی وہی علامت (اکڑاؤ، جھنجھناہٹ، رنگ کی تبدیلی، ناخن کا مختلف دکھائی دینا) جسم میں کسی اور جگہ ہونے والی کسی ایسی بات کی سب سے پہلی نظر آنے والی نشانی ہوتی ہے جس کا جاننا ضروری ہے اور جس کا اثر بہت اچھا علاج ممکن ہے۔

یہ صفحہ ان اہم طبی بیماریوں کا آسان زبان میں جائزہ ہے جو ہاتھ میں ظاہر ہوتی ہیں۔ یہ خود اپنی تشخیص کرنے کی فہرست نہیں ہے؛ زیادہ تر درد اور انگلیوں کا اکڑاؤ عام گھسائو کا نتیجہ ہوتے ہیں۔ لیکن یہ صفحہ واضح کرتا ہے کہ آپ کا سرجن آپ کی عمومی صحت کے بارے میں کیوں پوچھ سکتا ہے، آپ کے ناخنوں اور جلد کو غور سے کیوں دیکھ سکتا ہے، یا خون کے ٹیسٹ یا ریفرل (referral) کا مشورہ کیوں دے سکتا ہے، چاہے آپ صرف اپنے ہاتھ کے مسئلے کے لیے آئے ہوں۔

ذیابیطس – ہاتھ میں سب سے بڑی بھروپا بیماری

ذیابیطس (شوگر) ہاتھ کو تقریباً کسی بھی دوسری طبی بیماری سے زیادہ متاثر کرتی ہے۔ لمبے عرصے تک خون میں شوگر زیادہ رہنے سے نرم بافتیں، یعنی ٹینڈن، ان کی اندرونی تہ اور لیگمنٹ (ligament، یعنی وہ مضبوط بندھن جو ایک ہڈی کو دوسری ہڈی سے جوڑتا ہے)، اکڑ جاتی ہیں، اس لیے ذیابیطس کے مریضوں کو ہاتھ کے کئی عام مسائل باقی سب لوگوں کے مقابلے میں کہیں زیادہ ہوتے ہیں:

• ٹریگر فنکر (انگلی کا اٹک جانا؛ ایسی انگلی جو اٹکتی ہے، کلک کرتی ہے یا مڑ کر پھنس جاتی ہے): ذیابیطس میں عام آبادی کے مقابلے میں کئی گنا زیادہ عام۔

• کارپل ٹیل سنڈروم (کلائی میں عصب کا دبنا؛ انگوٹھے، شہادت کی انگلی اور درمیانی انگلی میں سُن پن اور جھنجھناہٹ، جو اکثر رات کو زیادہ ہوتی ہے)۔

• ڈیوپٹرن کی بیماری (Dupuytren's): ہتھیلی میں ڈوریاں اور گانٹھیں جو آہستہ آہستہ انگلیوں کو نیچے کی طرف موڑ دیتی ہیں)۔

• اکڑا ہوا، موم جیسا ہاتھ (جسے کبھی diabetic cheiroarthropathy یا "limited joint mobility"، یعنی جوڑوں کی محدود حرکت، کہا جاتا ہے): انگلیاں پوری طرح سیدھی نہیں ہوتیں اور دونوں ہتھیلیوں کو آپس میں دبا کر ملانا پہلے سے مشکل ہو جاتا ہے۔

فروزن شولڈر (کندھے کا جم جانا)، جو ذیابیطس کے مریضوں میں نمایاں طور پر زیادہ عام ہے۔

ان میں سے کوئی بھی بیماری یہ ثابت نہیں کرتی کہ آپ کو ذیابیطس ہے، لیکن ان میں سے ایک سے زیادہ کا ہونا، یا کم عمری میں ان کا ہونا، ذیابیطس کا ٹیسٹ کروانے کی ایک تسکیم شدہ وجہ ہے۔ ہم نے اس موضوع پر اپنے صفحے **ذیابیطس اور بازو اور ہاتھ کی بیماریاں** پر کہیں زیادہ تفصیل سے بات کی ہے۔

تھائیرائیڈ کی بیماری – زیادہ فعال یا کم فعال

تھائیرائیڈ غدود آپ کے جسم کے میٹابولزم (جسم میں توانائی بننے اور خرچ ہونے کا عمل) کی رفتار طے کرتا ہے، اور جب یہ بہت تیز یا بہت سست چلتا ہے تو اس کا اثر ہاتھ میں ظاہر ہو سکتا ہے۔ کم فعال تھائیرائیڈ کارپل ٹنل سنڈروم اور ٹریکر فنکر کا ایک جانا پہچانا سبب ہے، جزوی طور پر جسم میں پانی رکھنے اور ٹینڈنوں اور اعصاب کے ارد گرد بافتوں میں تبدیلیوں کی وجہ سے۔ زیادہ فعال اور کم فعال، دونوں طرح کے تھائیرائیڈ کا تعلق فروزن شولڈر سے بھی ہے۔ زیادہ فعال تھائیرائیڈ اس کے علاوہ باریک لپکیا ہٹ، ہتھیلیوں پر پسینہ، اور ناخنوں میں تبدیلیاں بھی پیدا کر سکتا ہے، جیسے ناخن کا نیچے کی جلد سے الگ ہو کر اوپر اٹھ جانا۔ کسی واضح وجہ کے بغیر ظاہر ہونے والا کارپل ٹنل سنڈروم ان وجوہات میں سے ایک ہے جن کی بنا پر کبھی کبھی تھائیرائیڈ کا خون کا ٹیسٹ کروایا جاتا ہے۔

سوزش والا آر تھرائٹس – جب مدافعتی نظام جوڑوں پر حملہ کرتا ہے

بیماریوں کا ایک پورا خاندان ایسا ہے جس میں مدافعتی نظام جوڑوں میں سوزش پیدا کر دیتا ہے، اور یہ بیماریاں اکثر سب سے پہلے ہاتھ میں ظاہر ہوتی ہیں، ہر ایک اپنے الگ انداز سے:

• ریومیٹائڈ آر تھرائٹس عموماً انگلیوں کی جڑ کے جوڑوں (knuckles) اور انگلیوں کے درمیانی جوڑوں کو متاثر کرتا ہے، اکثر دونوں ہاتھوں میں یکساں طور پر، صبح کے اٹھاؤ اور نرم، سوچے ہوئے جوڑوں کے ساتھ۔ ہمارا صفحہ **سوزش والا اور ریومیٹائڈ آر تھرائٹس** دیکھیں۔

• سورائٹک آر تھرائٹس (psoriatic arthritis) ناخن کے سب سے قریب والے جوڑ کو متاثر کر سکتا ہے، پوری انگلی کو ساجی کی طرح سجا سکتا ہے، اور اکثر اس کے ساتھ ناخنوں میں نیچے گڑھے یا جلد پر دھبے ہوتے ہیں۔ ہمارا صفحہ **سورائٹک آر تھرائٹس** دیکھیں۔

• گاؤٹ (gout) اچانک، شدید درد والے، سرخ اور گرم حملوں کا سبب بنتا ہے، عام طور پر پاؤں کے انگوٹھے میں، لیکن انگلیوں اور کلائی کے جوڑ بھی متاثر ہو سکتے ہیں، اور وقت کے ساتھ کبھی کبھی چاک جیسی گائیں بھی بن جاتی ہیں۔ ہمارا صفحہ **گاؤٹ** دیکھیں۔

انہیں عام جوڑ کے گھسنے والے آر تھرائٹس (osteoarthritis) سے الگ پہچاننا اس لیے اہم ہے کہ سوزش والا آر تھرائٹس مدافعتی نظام کی وجہ سے ہوتا ہے اور مخصوص دواؤں سے قابو میں آتا ہے جو جوڑوں کو نقصان سے بچا سکتی ہیں، اس لیے جلد تشخیص نیچے بدل دیتی ہے۔

گردوں کی بیماری

طویل عرصے سے چلی آرہی گردوں کی بیماری، خاص طور پر ان لوگوں میں جو کئی سال سے ڈائیالیز پر ہوں، کلائی کے ٹینڈنوں کے ارد گرد ایمائلائڈ (amyloid) نامی پروٹین جمع ہونے سے کارپل ٹنل سنڈروم کا سبب بن سکتی ہے۔ گردوں کے مسائل جسم میں فوسفیٹ اور ہڈیوں کے میٹابولزم کو بھی بگاڑ دیتے ہیں، جس سے ہڈی کمزور ہو سکتی ہے اور کبھی کبھار یہ درد یا ہاتھ کے ایکسرے پر نظر آنے والی تبدیلیوں کی صورت میں ظاہر ہو سکتا ہے۔ یہ وہ وجوہات ہیں جن کی بنا پر سرجن آپ کے گردوں کی بیماری کی تاریخ پر توجہ دے سکتا ہے۔

حمل

حمل ہاتھ کی علامات کی ایک عام اور تسلی بخش وجہ ہے۔ حمل کے آخری مہینوں میں جسم جو اضافی پانی روک لیتا ہے وہیکارپل ٹنل (کلائی کی وہ تنگ نالی جس میں سے عصب گزرتا ہے) کے اندر دباؤ بڑھا دیتا ہے، اس لیے حمل میں کارپل ٹنل سنڈروم (انگلیوں میں جھنجھناہٹ اور سُن پن، جو اثرات کو سب سے زیادہ ہوتا ہے) عام ہے۔ اچھی خبر یہ ہے کہ یہ اثر بچے کی پیدائش کے چند ہفتوں کے اندر خود ہی ٹھیک ہو جاتا ہے، اس لیے پہلا علاج عام طور پر سرجری کے بجائے رات کو اسپینٹ پہننے جیسے آسان اقدامات ہوتے ہیں۔

خون کی گردش اور جوڑنے والی بافتوں (connective tissue) کی بیماریاں

کچھ بیماریاں چھوٹی خون کی نالیوں اور جوڑنے والی بافتوں کو متاثر کرتی ہیں، اور انگلیاں وہ جگہ ہیں جہاں آپ انہیں سب سے پہلے محسوس کرتے ہیں:

- رینوکا مظہر (Raynaud's phenomenon): سردی یا ذہنی دباؤ میں انگلیاں پہلے سفید، پھر نیلی، پھر سرخ ہو جاتی ہیں، کیونکہ چھوٹی خون کی نالیاں سکڑ کر بند ہو جاتی ہیں۔ اکیلے یہ عموماً بے ضرر ہوتا ہے، لیکن یہ جوڑنے والی بافتوں کی کسی بیماری کی ابتدائی نشانی بھی ہو سکتا ہے۔ ہم نے اس پر اپنے صفحے رینوکا مظہر پر پوری تفصیل سے بات کی ہے۔
- اسکلیروڈرما (scleroderma، systemic sclerosis) انگلیوں کی جلد کو سخت اور موٹا کر دیتا ہے، اور رینوکا مظہر، انگلیوں کے سروں پر دردناک زخم (السر) اور چھوٹے جوڑوں کا اکڑاؤ پیدا کر سکتا ہے۔
- لیوپس (systemic lupus erythematosus) جوڑوں میں درد، رینوکا مظہر، اور جلد اور ناخن کے کنارے کی جلد میں تبدیلیاں پیدا کر سکتا ہے۔

ایک سراغ جسے ہم خاص طور پر دیکھتے ہیں وہ ناخن کی جڑ پر (ناخن کے کنارے کی جلد، nail fold) غیر معمولی خون کی نالیاں ہیں: وہاں مڑی ہوئی، پھیلی ہوئی نالیوں کے حلقے اسکلیروڈرما یا لیوپس کی طرف اشارہ کر سکتے ہیں، اور یہ ایک وجہ ہے کہ آپ کا سرجن بڑا کر کے دکھانے والے شیشے (magnifier) سے آپ کے ناخنوں کو غور سے دیکھ سکتا ہے۔

دوسرے سراغ – ناخن، جلد اور انگلیوں کے سرے

انگلیوں کے سرے، ناخن اور جلد ہاتھ سے کہیں آگے کی بیماریوں کی طرف اشارہ کر سکتے ہیں:

- انگلیوں کے سروں کا موٹا ہونا (finger clubbing): انگلیوں کے سرے چوڑے ہو جاتے ہیں اور ناخن سروں پر گولائی میں مڑ جاتے ہیں؛ اس کا تعلق پھیپھڑوں، دل اور آنتوں کی کچھ بیماریوں سے ہے۔
- چیچ نما ناخن جسم میں آئرن (فولاد) کی کمی کی نشانی ہو سکتے ہیں، اور ناخنوں کے نیچے کی جلد کا سفید پڑ جانا خون کی کمی (anaemia) کی طرف اشارہ کر سکتا ہے۔
- ناخنوں میں ننھے گڑھے، ناخن کا اوپر اٹھنا یا رنگ بدلنا سورائیسس (psoriasis)، تھائیرائیڈ کی بیماری یا دوسری بیماریوں کے ساتھ ہو سکتا ہے۔
- پیلے، موٹے، بھر بھرے ناخن زیادہ تر خون کی گردش کے کچھ مسائل میں عام ہیں۔
- جلد اور رنگ میں تبدیلیاں بیلی مائل جلد، آسانی سے نیل پڑ جانا، یا تھیلیوں کی غیر معمولی سرخی کبھی کبھار جگر کی بیماریوں کی عکاسی کر سکتی ہے۔

الگ الگ دیکھا جائے تو یہ علامات اکثر معمولی اور بہت عام ہوتی ہیں۔ یہ اس وقت زیادہ معنی خیز ہو جاتی ہیں جب کئی علامات ایک ساتھ ظاہر ہوں، جب یہ ایک ساتھ تمام ناخنوں کو متاثر کریں، یا جب ان کے ساتھ آپ عمومی طور پر بیمار محسوس کر رہے ہوں۔

آپ کا سرجن آپ کی عمومی صحت کے بارے میں کیوں پوچھتا ہے

جب آپ ہاتھ یا کلائی کے کسی مسئلے کے لیے آتے ہیں تو ہو سکتا ہے آپ کو یہ حیرت ہو کہ آپ سے آپ کی شوگر کی سطح، تھائیرائیڈ، دواؤں، وزن میں تبدیلی یا آپ کی مجموعی طبیعت کے بارے میں پوچھا جا رہا ہے، اور آپ کے ناخن، جلد اور نبض کا معائنہ کیا جا رہا ہے۔ یہ غیر ضروری کارروائی نہیں ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ہاتھ الٹرباتی جسم کی حالت کی عکاسی کرتا ہے، اور بڑی تصویر کو پہچان لینے سے آپ کے ہاتھ کے مسئلے کا علاج بھی بدل سکتا ہے اور کبھی کبھار جسم میں کسی اور جگہ کوئی قابل علاج بیماری بھی سامنے آ سکتی ہے۔ جہاں کسی عمومی طبی بیماری کا امکان نظر آئے، وہاں اگلا قدم عموماً سرجری نہیں بلکہ خون کا ایک سادہ ٹیسٹ یا آپ کے فیملی ڈاکٹر (GP) یا کسی فزیشن (physician، اندرونی امراض کے ماہر ڈاکٹر) کے پاس ریفرل ہوتا ہے۔

ڈاکٹر کو کب دکھائیں

انتظار کرنے کے بجائے اپنے فیملی ڈاکٹر کو دکھائیں یا ہمارے پاس واپس آئیں، اگر:

• ہاتھ کی کوئی علامت ایسے وقت ظاہر ہو جب آپ عمومی طور پر بیمار محسوس کر رہے ہوں: بخار، وزن میں کمی، تھکاوٹ، یا طبیعت ٹھیک نہ لگنا۔

• جوڑوں کا درد، سوجن یا اکڑاؤ ایک ساتھ دونوں ہاتھوں کو متاثر کرے، یا اس کے ساتھ صبح سویرے ایسا اکڑاؤ ہو جسے کم ہونے میں کچھ وقت لگے۔

• آپ کو انگلیوں کے رنگ میں تبدیلی (سفید/نیلا/سرخ)، انگلیوں کے سروں پر دردناک زخم، یا انگلیوں کی جلد کا نیا نیا سخت ہو کر کھینچ جانا نظر آئے۔

• کئی انگلیوں کے ناخن ایک ساتھ بدلیں: ننھے گڑھے، اوپر اٹھنا، چمچ جیسی شکل، سروں کا موٹا ہونا (clubbing) یا رنگ کی تبدیلی۔

• کارپل ٹنل کی علامات یا ٹریگر فنکر کئی انگلیوں میں، دونوں طرف، یا توقع سے کم عمر میں ظاہر ہوں۔

زیادہ تر اوقات ہاتھ کا مسئلہ صرف ہاتھ کا مسئلہ ہی ہوتا ہے۔ لیکن چونکہ ہاتھ عمومی صحت کی اتنی سچی خبر دیتا ہے، اس لیے بڑی تصویر کا ذکر کرنا ہمیشہ فائدہ مند ہے۔ کبھی کبھی سب سے پہلے ہاتھ ہی کو پتا چلتا ہے۔