



حمل اور ہاتھ کے مسائل

کارپل ٹنل اور ڈی کیریون حمل کے دوران اور پیدائش کے بعد عام ہیں، اور عموماً سادہ تدابیر سے ٹھیک ہو جاتے 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۔

حمل کے دوران اور نئے بچے کی دیکھ بھال کے پہلے چند مہینوں میں دھن، سونیاں چھنے جیسا احساس (pins-and-needles) اور انگوٹھے میں درد حیرت انگیز حد تک عام ہیں۔ یہ ایسے وقت میں بہت پریشان کن ہو سکتے ہیں جب آپ کے ہاتھ پہلے سے کہیں زیادہ مصروف ہوتے ہیں، لیکن اطمینان کی بات یہ ہے کہ ان میں سے تقریباً تمام مسائل عارضی ہوتے ہیں، جو حمل اور ماں بننے کے ابتدائی دور کی تبدیلیوں کی وجہ سے ہوتے ہیں، اور ان کی بہت بڑی اکثریت سادہ تدابیر اور وقت کے ساتھ خود ہی ٹھیک ہو جاتی ہے۔ سرجری کی ضرورت شاذ و نادر ہی پڑتی ہے۔

یہ صفحہ ان دو مسائل کی وضاحت کرتا ہے جو ہم سب سے زیادہ دیکھتے ہیں، اور ان سادہ باتوں کی جو مدد کرتی ہیں۔ یہ ہمارے **کارپل ٹنل اور عصب کے دبے اور ڈی کیریون ٹینوسائٹووائٹس** کے صفحات، اور ہاتھ اور بازو میں **سُن پن اور ہچکناہٹ** کے صفحے کا ساتھی صفحہ ہے؛ یہاں ہم اس پر توجہ دیتے ہیں کہ جب یہ مسائل حمل اور نئے بچے کے ساتھ سامنے آئیں تو کیا مختلف ہوتا ہے۔

حمل میں ہاتھوں میں درد کیوں ہوتا ہے

حمل جسم میں ایسی تبدیلیاں لاتا ہے جن کا بوجھ کلائی کی چھوٹی چھوٹی ساختوں پر بہت پڑتا ہے۔ آپ کے جسم کے ٹشوز میں زیادہ پانی جمع ہو جاتا ہے، اور ہارمونز کی تبدیلیاں ٹینڈن (tendon)، یعنی وہ مضبوط ڈوری جو پچھے کو ہڈی سے جوڑتی ہے، اور اعصاب کے گرد موجود غلافوں کو نرم کر دیتی ہیں اور ان میں سوجن پیدا کرتی ہیں۔ کلائی ایک بھری ہوئی تنگ جگہ ہے (وہاں اعصاب اور ٹینڈن تنگ سرنگوں میں سے گزرتے ہیں)، اس لیے تھوڑی سی اضافی سوجن بھی کسی ایسی چیز پر دباؤ ڈال سکتی ہے جو پہلے بالکل آرام سے تھی۔ اس کے ساتھ بچے کو اٹھانے اور کھلانے پلانے کا بالکل نیا، بار بار دہرایا جانے والا کام شامل کر لیں، تو یہ ہچکنا آسان ہے کہ ہاتھ اور کلائیاں کیوں تکلیف دیتے ہیں۔

سب سے اہم بات جو یاد رکھنی ہے وہ یہ کہ اس کی وجہ عموماً عارضی ہوتی ہے: جیسے جیسے پیدائش کے بعد حمل کی وجہ سے ہونے والی پانی اور ہارمونز کی تبدیلیاں ختم ہوتی ہیں، اور آپ کا جسم بحال ہوتا ہے، دباؤ ہٹ جاتا ہے اور علامات عموماً مدھم پڑ جاتی ہیں۔

حمل میں کارپل ٹنل سنڈروم

کارپل ٹنل کلائی کے اگلے حصے میں ایک تنگ راستہ ہے جو میڈین عصب (median nerve) کو ہاتھ تک لے جاتا ہے۔ حمل میں جسم میں پانی رک جانے سے اس سرنگ کے اندر کے ٹشوز سوج جاتے ہیں اور عصب کو دباتے ہیں۔ اس کا نتیجہ ہوتا ہے انگوٹھے، شہادت کی انگلی اور درمیانی انگلی میں سُن پن اور ہچکناہٹ (اور انگوٹھی والی انگلی کے آدھے حصے میں)، جسے اکثر سونیاں چھنے جیسا احساس کہا جاتا ہے، اور

جو عام طور پر رات کو سب سے زیادہ ہوتا ہے، اور کبھی کبھی آپ کو نیند سے جگا دیتا ہے اور آپ ہاتھ جھٹکتی ہیں۔ کچھ خواتین کو یہ حمل کے آخری چند مہینوں میں سب سے زیادہ محسوس ہوتا ہے۔

حوصلہ افزا بات یہ ہے کہ زچگی کے بعد اس کا رویہ کیسا ہوتا ہے: زیادہ تر خواتین میں علامات پیدائش کے چند ہفتوں کے اندر کم ہو جاتی ہیں، جب اضافی پانی نکل جاتا ہے۔ اسی وجہ سے حمل کے دوران علاج تقریباً ہمیشہ سادہ ہوتا ہے اور اس کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ جب تک قدرتی عمل اپنا کام کرے، آپ آرام سے رہیں:

- رات کو پہننے والے کلائی کے اسپلنٹ (splint، کلائی کو سہارا دینے والا سانچہ) علاج کی بنیاد ہیں۔ جو اسپلنٹ کلائی کو سیدھا رکھتا ہے وہ سوتے وقت سرنگ کو زیادہ سے زیادہ کھلا رکھتا ہے اور اکثر سب سے زیادہ مدد دینے والی واحد چیز ہوتا ہے۔
- سرگرمیوں میں تبدیلی: ایسی پوزیشنوں اور کاموں کو کم کرنا جن میں کلائی دیر تک مڑی رہتی ہے، اور وقفے لینا۔
- ہینڈ تھریپی (ہاتھ کی بحالی کا علاج) اسپلنٹ، جسم کی پوزیشن اور نرم طریقوں کے بارے میں مشورے کے لیے۔
- کارپل ٹنل میں اسٹیرائڈ کا انجکشن کبھی کبھار استعمال کیا جاتا ہے اگر علامات شدید ہوں اور کم نہ ہو رہی ہوں، تاکہ زچگی کے بعد تک آرام مل سکے۔

حمل کے دوران سرجری کی ضرورت شاذ و نادر ہی پڑتی ہے، بالکل اسی وجہ سے کہ یہ مسئلہ اکثر بچے کی پیدائش کے بعد ختم ہو جاتا ہے۔

ڈی کیروین ٹینوسائٹووائٹس ("ممی تھمب")

ڈی کیروین ٹینوسائٹووائٹس (de Quervain's tenosynovitis) کلائی کی انگوٹھے والی طرف کے ٹینڈون کی تکلیف دہ سوجن ہے، جہاں وہ کلائی کی ہڈی کے قریب ایک تنگ سرنگ میں سے گزرتے ہیں۔ درد کلائی کی انگوٹھے والی طرف ہوتا ہے اور چیزیں پکڑنے، اٹھانے اور کلائی کھمانے سے شروع ہوتا ہے، اور اکثر تھوڑا سا انگوٹھے اور بازو کے نچلے حصے (forearm) تک پھیل جاتا ہے۔

اسے "ممی تھمب" (mummy thumb، یعنی "ماں کا انگوٹھا") کا لقب اس لیے ملا ہے کہ اس کا بچے کو بار بار اٹھانے اور نیچے سے سمیٹ کر اٹھانے سے بہت گہرا تعلق ہے: جب آپ نوزائیدہ بچے کو اٹھاتی، لے کر چلتی اور کھلائی پلاتی ہیں تو کلائیوں پر دن میں درجنوں بار، اکثر عجیب زاویوں میں، بوجھ پڑتا ہے۔ حمل اور دودھ پلانے کے دوران ہارمونز کی تبدیلیاں بھی اس میں کردار ادا کرتی ہیں۔ کارپل ٹنل کے برعکس، جو اکثر پیدائش سے پہلے اپنے عروج پر ہوتا ہے، ڈی کیروین عام طور پر زچگی کے بعد، نوزائیدہ کی دیکھ بھال کے مہینوں میں ظاہر ہوتا ہے یا بڑھ جاتا ہے۔

یہ عام طور پر ٹھیک ہو جاتا ہے، اور اس کا علاج بھی زیادہ تر سادہ ہے:

• انگوٹھے کا (اسپائیکا) اسپلنٹ جو انگوٹھے اور کلائی کو سہارا دیتا ہے جبکہ انگوٹھے کا سرا آزاد رہتا ہے: یہ ان ٹینڈون کو آرام دیتا ہے جن میں جلن (irritation) ہے، اور علاج کی بنیاد ہے۔

• بچے کو اٹھانے کا طریقہ بدلتا: انگوٹھا اور کلائی پھیلا کر پکڑنے کے بجائے، کلائی کو سیدھا رکھ کر نیچے سے سمیٹ کر اٹھانا اور بازو کے نچلے حصوں سے زور لگانا۔ ایک ہینڈ تھریپسٹ (ہاتھ کی بحالی کے ماہر) آپ کو طریقے کی ایسی سادہ تبدیلیاں دکھا سکتے ہیں جو واقعی فرق ڈالتی ہیں۔

• جہاں درد ضد پکڑ لے، وہاں متاثرہ ٹینڈون کی سرنگ میں اسٹیرائڈ کا انجکشن اچھا کام کرتا ہے اور اکثر مکمل علاج ثابت ہوتا ہے۔

بہت سے کیس ابتدائی مہینوں کی مصروفیات گزرنے کے ساتھ کم ہو جاتے ہیں، اور دودھ پلانے والی ماؤں میں یہ مسئلہ اکثر دودھ پلانا ختم ہونے کے بعد ٹھیک ہو جاتا ہے۔

دیگر تکلیفیں جو آتی جاتی رہتی ہیں

اس دوران ہاتھ اور کلائی کی چند دوسری معمولی تکلیفیں بھی ظاہر ہو سکتی ہیں، جو سب عام اور عموماً عارضی ہوتی ہیں:

- کلائی اور ہاتھ میں عام دکھن اور سوجن، اسی پانی رکنے کی وجہ سے، جو دن کے آخری حصے میں زیادہ ہوتی ہے اور پیدائش کے بعد کم ہو جاتی ہے۔
- ٹریگر فنکٹر (انگلی کا اٹک جانا): ایک انگلی یا انگوٹھا جو مڑتے وقت اٹکتا، کٹ کی آواز دیتا یا پھنس جاتا ہے، جس کی وجہ ٹینڈن کے گرد سوجن ہوتی ہے۔ یہ حمل میں پیدائش کے بعد کے مہینوں میں ظاہر ہو سکتا ہے اور اکثر اسپلنٹ، پینڈ تھراپی یا، ضرورت ہو تو، اسٹیرائیڈ کے انجکشن سے ٹھیک ہو جاتا ہے۔

حمل اور دودھ پلانے کے دوران کیا محفوظ ہے

ایک عام فکریہ ہوتی ہے کہ کیا حمل یا دودھ پلانے کے دوران کوئی علاج محفوظ طریقے سے کیا جا سکتا ہے۔ اچھی خبر یہ ہے کہ پہلے مرحلے کے علاج ہی سب سے محفوظ بھی ہیں:

- اسپلنٹ، پینڈ تھراپی اور سرگرمیوں میں تبدیلی سے آپ کو یا آپ کے بچے کو کوئی خطرہ نہیں ہوتا، اور ہم تقریباً ہمیشہ یہیں سے شروع کرتے ہیں۔ اکثر بس یہی کافی ہوتے ہیں۔
- اسٹیرائیڈ کے انجکشن اور سرجری ان تھوڑے سے کیسوں کے لیے رکھے جاتے ہیں جو ٹھیک نہیں ہوتے، اور ان پر آپ کے ساتھ انفرادی طور پر بات کی جاتی ہے، جس میں ان کے وقت کو آپ کے حمل یا دودھ پلانے کے ساتھ ٹولا جاتا ہے، تاکہ کوئی بھی فیصلہ پوری معلومات کے ساتھ ہو اور آپ کی صورت حال کے لیے درست ہو۔
- چونکہ ان میں سے بہت سے مسائل پیدائش کے بعد خود ہی ٹھیک ہو جاتے ہیں، اس لیے عام منصوبہ یہ ہوتا ہے کہ نرم تدابیر سے آپ کو آرام میں رکھا جائے اور باقی کام وقت پر چھوڑ دیا جائے۔

ڈاکٹر کو کب دکھائیں

براہ کرم ہم سے رابطہ کریں، یا اپنے فیملی ڈاکٹر (GP)، مڈوائف (دائی) یا ہماری ٹیم سے ملیں، اگر:

- سُن پن یا جھنجھناہٹ رات کو آنے جانے کے بجائے شدید یا مسلسل ہو جائے۔
- آپ کو ہاتھ میں کمزوری، کمزور گرفت، یا انگوٹھے کی جڑ پر پٹھے کا سوکھ جانا (بتلا ہو جانا) محسوس ہو: یہ اس بات کی علامات ہو سکتی ہیں کہ کسی عصب پر زیادہ توجہ کی ضرورت ہے۔
- آپ کے بچے کی پیدائش کے بعد کے مہینوں میں، جب علامات میں بہتری کی توقع ہوتی ہے، وہ ٹھیک نہ ہو رہی ہوں۔
- درو یا کمزوری آپ کے بچے کی دیکھ بھال (کھلانے پلانے، اٹھانے یا اٹھا کر لے جانے) کی صلاحیت کو متاثر کر رہی ہو اور سادہ تدابیر کافی نہ ہو رہی ہوں۔

جلد رابطہ کرنے کا مطلب ہے کہ ہم مناسب اسپلنٹ لگا سکتے ہیں، پینڈ تھراپی کا انتظام کر سکتے ہیں اور، اگر کبھی ضرورت پڑے، تو چند دوسرے اختیارات پر بات کر سکتے ہیں، تاکہ ایک عام اور عموماً مختصر مدت کا مسئلہ آپ کے نئے بچے کی خوشیوں سے لطف اندوز ہونے میں رکاوٹ نہ بنے۔