

कार्पल टनल सिंड्रोम

हाथ में सुन्नपन और झनझनाहट

इसे कैसे पहचानें

अँगूठे, तर्जनी, मध्यमा और अनामिका के आधे हिस्से में सुन्नपन, झनझनाहट या जलन — छोटी उँगली आमतौर पर बची रहती है।

खासकर रात में सबसे ज्यादा, जिससे नींद टूटती है, और हाथ झटकने या बिस्तर के किनारे लटकाने से आराम मिलता है। मोबाइल पकड़ने, दोपहिया चलाने या अखबार पढ़ने से भी बढ़ता है। बाद में पकड़ कमजोर होना, चीजें गिरना, और बटन व छोटी चीजों में दिक्कत।

यह कलाई पर एक नस के दबने से होता है। **मधुमेह, थायरॉइड की बीमारी, गर्भावस्था** और कलाई की पुरानी चोट में यह ज्यादा होता है।

क्या मदद करता है

- **रात का स्लिंट सबसे उपयोगी इलाज है।** यह सोते समय कलाई सीधी रखता है — कलाई मुड़ने पर नस सबसे ज्यादा दबती है, और रात में यह अनजाने में होता है। **कम से कम 6 हफ्ते हर रात पहनें**, तभी नतीजा आँकें।
- कलाई को शरीर के नीचे दबाकर या तकिये के नीचे रखकर न सोएँ।
- **लगातार पकड़ और कंपन घटाएँ** — बिजली के औजार, दोपहिया का हैंडल, कपड़े निचोड़ना।
- **कीबोर्ड और माउस** ऐसे रखें कि कलाई सीधी रहे और किसी सख्त किनारे पर न टिके।
- **नस सरकाने के व्यायाम** — हमसे सिखवाएँ। दिन में कई बार, कुछ मिनट।
- **मूल कारण का इलाज करें:** मधुमेह हो तो शुगर काबू में रखें, और थायरॉइड जँचवाएँ। गर्भावस्था में यह आमतौर पर प्रसव के बाद अपने आप ठीक हो जाता है।

अगर आराम न मिले

कार्पल टनल में **स्टेरोयड इंजेक्शन** से अक्सर अच्छा आराम मिलता है और निदान की पुष्टि भी होती है, हालाँकि फायदा अस्थायी हो सकता है।

ऑपरेशन से टनल खोली जाती है — यह छोटा और बहुत कारगर ऑपरेशन है जिसकी सफलता दर बहुत अच्छी है। आमतौर पर लोकल एनेस्थीसिया में, उसी दिन घर भेजते हुए किया जाता है।

इन हालात में देर न करें

सुन्नपन जो कभी जाता ही नहीं • अँगूठे के नीचे की गद्दी की मांसपेशी का घटना (दिखने लगे) • पकड़ की कमजोरी या चीजें गिरना

इनका मतलब है कि नस को नुकसान हो रहा है। लंबे समय दबी नस बहुत धीरे और कभी-कभी अधूरी ही ठीक होती है — **यही वह स्थिति है जहाँ इंतजार करने से हाथ की ताकत हमेशा के लिए चली जाती है।**

