

कार्पल टनल सिंड्रोम

हातात बधिरपणा आणि मुंग्या

हे कसे ओळखावे

अंगठा, तर्जनी, मधले बोट आणि अनामिकेचा अर्धा भाग यात बधिरपणा, मुंग्या किंवा जळजळ — करंगळी सहसा वाचते.

विशेषतः रात्री सर्वाधिक, ज्याने झोप मोडते, आणि हात झटकल्याने किंवा पलंगाच्या कडेवरून खाली सोडल्याने आराम मिळतो.

मोबाईल धरणे, दुचाकी चालवणे किंवा वर्तमानपत्र वाचणे यानेही वाढते.

पुढे पकड कमजोर होणे, वस्तू पडणे, आणि बटणे व लहान वस्तू हाताळण्यात अडचण.

हे मनगटावर एक नस दबल्याने होते. **मधुमेह, थायरॉईडचा आजार, गर्भारपण** आणि मनगटाच्या जुन्या दुखापतीत हे जास्त होते.

काय मदत करते

- **रात्रीचा स्लिंट हा सर्वात उपयुक्त उपचार आहे.** तो झोपेत मनगट सरळ ठेवतो — मनगट वाकल्यावर नस सर्वाधिक दबते, आणि रात्री हे नकळत घडते. **किमान 6 आठवडे दररोज रात्री घाला**, मगच निकाल ठरवा.
- मनगट अंगाखाली दाबून किंवा उशीखाली ठेवून झोपू नका.
- **सतत पकड आणि कंपन कमी करा** — विजेची हत्यारे, दुचाकीचे हँडल, कपडे पिळणे.
- **कीबोर्ड आणि माऊस** असे ठेवा की मनगट सरळ राहील आणि कठीण कडेवर टेकणार नाही.
- **नस सरकवण्याचे व्यायाम** — आमच्याकडून शिकून घ्या. दिवसातून अनेकदा, काही मिनिटे.
- **मूळ कारणावर उपचार करा:** मधुमेह असल्यास साखर आटोक्यात ठेवा, आणि थायरॉईड तपासून घ्या. गर्भारपणात हे सहसा बाळंतपणानंतर आपोआप बरे होते.

आराम मिळत नसल्यास

कार्पल टनलमध्ये **स्टेरॉईड इंजेक्शन** बहुधा चांगला आराम देते आणि निदानाची खात्रीही होते, जरी फायदा तात्पुरता असू शकतो.

शस्त्रक्रियेने टनल मोकळी केली जाते — ही लहान आणि अतिशय परिणामकारक शस्त्रक्रिया असून तिचे यशाचे प्रमाण खूप चांगले आहे. सहसा लोकल भुलेत, त्याच दिवशी घरी पाठवत केली जाते.

या परिस्थितीत उशीर करू नका

कधीच न जाणारा बधिरपणा · अंगठ्याच्या बुडाच्या स्नायूची झीज (दिसू लागणे) · पकडीतील अशक्तपणा किंवा वस्तू पडणे

याचा अर्थ नसेला इजा होत आहे. दीर्घकाळ दबलेली नस फार हळू आणि कधीकधी अपूर्णच बरी होते — **हीच ती परिस्थिती आहे जिथे वाट पाहिल्याने हाताची ताकद कायमची जाते.**

