

अल्नर नर्व (ULNAR NERVE) दबने की समस्या क्या है? जानिए इसके लक्षण, कारण और इलाज

क्या आपकी छोटी उंगली और अनामिका (रिंग फिंगर) में बार-बार झुनझुनी या सुन्नपन होता है? क्या कोहनी मोड़कर मोबाइल चलाने या सोने के बाद हाथ सुन्न पड़ जाता है? अगर हाँ, तो यह अल्नर नर्व दबने (Ulnar Nerve Entrapment) की समस्या हो सकती है।

यह एक आम समस्या है, लेकिन समय पर इलाज कराने से अधिकांश मरीज पूरी तरह ठीक हो जाते हैं।

अल्नर नर्व क्या होती है?

अल्नर नर्व हमारे हाथ की एक महत्वपूर्ण नस है। यह गर्दन से शुरू होकर कंधे और कोहनी के पीछे से गुजरते हुए कलाई और उंगलियों तक जाती है।

यह नस छोटी उंगली और अनामिका में महसूस करने की शक्ति (सेंसेशन) देती है और हाथ की कई छोटी मांसपेशियों को नियंत्रित करती है। इसी की मदद से हम चीज़ों को मजबूती से पकड़ पाते हैं और उंगलियों से बारीक काम कर पाते हैं।

जब यह नस किसी जगह दब जाती है, तो इसे अल्नर नर्व एंट्रैपमेंट कहा जाता है।

यह समस्या क्यों होती है?

इसके कई कारण हो सकते हैं, जैसे—

- लंबे समय तक कोहनी मोड़कर रखना।
- बार-बार कोहनी को मेज या किसी कठोर सतह पर टिकाना।
- पुरानी चोट या फ्रैक्चर।
- गठिया (आर्थराइटिस)।
- नस के पास सूजन, सिस्ट या गांठ।
- मधुमेह (डायबिटीज) जैसी बीमारियाँ।

इसके लक्षण क्या हैं?

इस समस्या के सामान्य लक्षण हैं—

- छोटी उंगली और अनामिका में झुनझुनी।
 - इन उंगलियों में सुन्नपन।
 - कोहनी के अंदर की तरफ दर्द।
 - हाथ की पकड़ कमजोर होना।
 - चीज़ें हाथ से छूट जाना।
 - उंगलियों से बारीक काम करने में कठिनाई।
 - लंबे समय तक इलाज न होने पर हाथ की मांसपेशियाँ कमजोर या पतली हो सकती हैं।
- ये लक्षण अक्सर रात में या लंबे समय तक कोहनी मोड़कर रखने पर बढ़ जाते हैं।

डॉक्टर इस बीमारी की पहचान कैसे करते हैं?

डॉक्टर पहले आपके लक्षणों के बारे में पूछते हैं और हाथ व कोहनी की जांच करते हैं।

ज़रूरत पड़ने पर कुछ जांचें कराई जा सकती हैं, जैसे—

- नर्व कंडक्शन स्टडी (NCS)
- इलेक्ट्रोमायोग्राफी (EMG)
- अल्ट्रासाउंड।
- एमआरआई (MRI)

इन जांचों से पता चलता है कि नस कहाँ और कितनी दब रही है।

इसका इलाज कैसे किया जाता है?

शुरुआती मरीजों में बिना सर्जरी के भी अच्छा सुधार हो सकता है।

डॉक्टर सलाह दे सकते हैं—

- लंबे समय तक कोहनी मोड़कर न रखें।
- कोहनी को कठोर सतह पर टिकाने से बचें।
- रात में एल्बो स्प्लिट पहनें।
- फिजियोथेरेपी और एक्सरसाइज करें।

- ज़रूरत पड़ने पर दवाइयाँ लें।
- यदि डायबिटीज जैसी बीमारी है, तो उसे नियंत्रण में रखें।

सर्जरी कब करनी पड़ती है?

यदि लंबे समय तक इलाज के बाद भी आराम न मिले, हाथ में कमजोरी बढ़ने लगे या नस पर अधिक दबाव हो, तो डॉक्टर सर्जरी की सलाह दे सकते हैं।

सर्जरी का उद्देश्य नस पर पड़ रहे दबाव को हटाना होता है, ताकि वह सामान्य रूप से काम कर सके।

क्या सर्जरी के बाद मरीज ठीक हो जाता है?

हाँ। अधिकांश मरीजों में सर्जरी के बाद धीरे-धीरे आराम मिलने लगता है। यदि नस लंबे समय तक दबी रही हो, तो पूरी तरह ठीक होने में कुछ महीने लग सकते हैं। फिजियोथेरेपी से रिकवरी और बेहतर होती है।

इस समस्या से कैसे बचें?

- लंबे समय तक कोहनी मोड़कर न रखें।
- कोहनी पर लगातार दबाव न डालें।
- काम के दौरान बीच-बीच में आराम करें।
- सही बैठने की आदत अपनाएँ।
- शुरुआती लक्षण दिखते ही डॉक्टर से सलाह लें।

निष्कर्ष

अल्नर नर्व दबना एक सामान्य लेकिन इलाज योग्य समस्या है। यदि छोटी उंगली और अनामिका में बार-बार झुनझुनी, सुन्नपन या हाथ में कमजोरी महसूस हो, तो इसे नज़रअंदाज़ न करें। समय पर जांच और सही इलाज से अधिकांश मरीज बिना किसी बड़ी परेशानी के सामान्य जीवन जी सकते हैं।

डॉ। अंकित अग्रवाल

सहायक प्राध्यापक, अस्थि रोग विभाग

आर डी गार्डी मेडिकल कॉलेज

समय - प्रत्येक मंगल, गुरुवार एवं शनिवार

मोब. 8303733687