

## ہاتھ- بازو میں قہر ظہر اہٹ (Hand-Arm Vibration)

### ہاتھ- بازو میں قہر ظہر اہٹ کے علامات

ہاتھ- بازو میں قہر ظہر اہٹ سے کیا ہمارا دل ہے؟

ہاتھ- بازو میں قہر ظہر اہٹ آپ کے ہاتھوں اور بازوؤں میں منتقل ہونے والی قہر ظہر اہٹ ہے یعنی جب آپ کام کرتے وقت ہاتھ سے چلائے جانے والا سامان استعمال کرتے ہیں۔ ہاتھ- بازو میں بہت زیادہ قہر ظہر اہٹ ہاتھ- بازو کی قہر ظہر اہٹ والے سنڈروم (carpal tunnel) سنڈروم (انگلی اے وی ایس) کا باعث بنی سکتی ہے۔

ہاتھ- بازو کی قہر ظہر اہٹ والے سنڈروم سے کیا ہمارا دل ہے؟

- انگلی اے وی ایس اعصاب، خون کی نالیوں، پٹلیوں اور ہاتھ کے جوڑوں، کلاں اور بازوؤں کو ہلاتا ہے۔
- لالہ تو جلنے کی جائے تو یہ شہداید پر معذور کر سکتا ہے۔
- اس میں وائبریشن و ایمٹ فنکشن مل ہے جس سے ہاتھ- بازو میں شہداید درد ہو سکتا ہے۔

کارپل ٹنل سنڈروم سے کیا ہمارا دل ہے؟

کارپل ٹنل سنڈروم اعصاب کا نقص ہے جس میں ہاتھ کے حصوں میں دباؤ، بے چینی، بے حس اور کمزوری ہو سکتی ہے، اور ہو سکتا ہے دیگر چیزوں کے ساتھ ساتھ ہاتھ بھی طاری ہو جائے۔

اس پر نظر رکھنے کے لیے اس کی ابتدائی علامتیں کون سی ہیں؟

- انگلیوں میں بے چینی اور ان کا سہا (جس سے نیند میں بے اعصابی ہو سکتی ہے)۔
- آپ کی انگلیوں کو کچھ محسوس کرنے سے عاری ہوتی ہیں۔
- آپ کے ہاتھوں میں طاقت ختم ہو جاتی ہے (بھاری چیزیں اٹھانے یا پکڑنے میں آپ کو ہانی محسوس کرتے ہیں)۔
- ٹھنڈی اور گرمی ہونے پر آپ کی انگلیوں کی پوری سفید، پھر لہرخ پڑ جاتی ہیں اور پھیلائی ان میں درد ہوتا ہے (وائبریشن و ایمٹ فنکشن)۔

اگر آپ زیادہ قہر ظہر اہٹ والے کامات استعمال کرتے جاری رکھیں تو ہو سکتا ہے، یہ علامتیں زیادہ بگڑ جائیں، مثلاً:

- آپ کی انگلیوں کا سہا مستقل ہو سکتا ہے اور آپ چیزیں محسوس کرنے سے بالکل عاری ہوں گے،
- آپ معمولی معمولی اشیاء جیسے پیچ، کیلیں وغیرہ اٹھانے میں مشکل محسوس کریں گے،
- وائبریشن و ایمٹ فنکشن کی صورت حال کمزورت سے درپیش ہو سکتی ہے اور یہ آپ کی اکثر دوسری انگلیوں کو متاثر کر سکتی ہے۔

میں خطرے سے کب دوچار ہونا ہوں؟

اگر آپ ہاتھ سے پھلے یا ہاتھ کی مدد سے چلائی جانے والی مشین اکثر و بیشتر استعمال کرتے ہیں تو آپ خطرے سے دوچار ہیں یعنی:

- کنکر بریکر (concrete breakers) یا کنکر ریٹاپ کر (concrete pokers)
- سائڈر (sanders) یا اینڈر (grinders)، ڈسک کٹر
- ہیل ڈرنز
- چینگ ہیمر

