

## માહિતી

### જ્ઞાનતંતુ (નર્વ)માં હાનિ અને ડાયાબીટીઝ

સપ્ટેમ્બર 2004

2 પાનામાંનું પાનું 1

જ્ઞાનતંતુઓ (nerves) નાજુક તાર (રેસા) હોય છે જે તમારા મગજ અને શરીરના વિવિધ અવયવો વચ્ચે સંદેશાઓની આપલે (વહન) કરે છે.

ત્રણ પ્રકારના જ્ઞાનતંતુઓ હોય છે:

- જ્ઞાનતંતુઓ, જે તમારી ત્વચા (ચામડી), હાડકાં અને 'મસલ્સ' (સ્નાયુઓ)માંથી સંદેશાઓનું વહન કરે છે (સેન્સરી – sensory – જ્ઞાનતંતુઓ)
- જ્ઞાનતંતુઓ, જે તમારા હૃદયના ધબકારા, શ્વાસોચ્છ્વાસ પેટ અને 'બ્લેડર' (મૂત્રાશય)નું નિયંત્રણ કરે છે (ઓટોનોમિક – autonomic – જ્ઞાનતંતુઓ)
- જ્ઞાનતંતુઓ, જે તમારા હાથ કે પગ અને મગજ વચ્ચે સંદેશાઓની આપલે (વહન) કરે છે અને શરીરના આ અવયવોનું હલનચલન શક્ય કરે છે (મોટર – motor – જ્ઞાનતંતુઓ).

જો તમારા લોહીમાંના ગ્લુકોઝનો કાબૂ નબળો હોય, તો જ્ઞાનતંતુઓને હાનિ (ન્યૂરોપથી) થઈ શકે છે એટલે સંદેશાઓની આપલે ન થઈ શકે અને તમારું શરીર જેમ જોઈએ તેમ કામ ન કરી શકે. જેટલા લાંબા સમયથી તમને ડાયાબીટીઝ હોય તેટલી તમારા જ્ઞાનતંતુઓને હાનિની શક્યતા વધુ છે.

### શું 'ન્યૂરોપથી' રોકી શકાય છે?

બે મોટા સંશોધનો કરવામાં આવ્યા છે જેમાં એવું જણાયું હતું કે, તમારા લોહીમાંના ગ્લુકોઝનું સ્તર 4 અને 7mmol/l ની વચ્ચે જાળવી રાખવાથી સમસ્યાઓનો ભય ઓછો થઈ શકે છે. આ અવસ્થાને રોકવા માટે કોઈ દવાઓ નથી પરંતુ જ્ઞાનતંતુઓના નુકસાનને ઓછું કરવા માટેની દવાઓની શોધખોળ માટેનો અભ્યાસ થઈ રહ્યો છે.

### ત્વચા (ચામડી), હાડકાં અને સ્નાયુઓમાં હાનિ

જે લોકોને ડાયાબીટીઝ હોય તે લોકોમાં આ પ્રકારની હાનિ ખૂબ જ સામાન્ય છે. જ્ઞાનતંતુમાં હાનિ થવાને કારણે પગ અને તળિયા (કે પગના નીચેના ભાગ)માં સંવેદનાનો અભાવ થાય છે. તમને જ્યારે હાથ, પગના તળિયા (કે પગના નીચેના ભાગ)માં અથવા આંગળીઓમાં ઝણઝણાટી થાય, જડ (ચેતનારહિત) થઈ જાય અથવા તો દુખાવો થાય ત્યારે હાનિની સભાનતા થઈ શકે. તમારા પગનું તળિયું કે નીચેનો ભાગ જો જડ (ચેતનારહિત) થઈ જાય તે જોખમભર્યું છે, કારણકે જો તમને ત્યાં કોઈ ઈજા થાય તો તમને ખબર ન પડે. જો તમારા જોડા તમને બરાબર ન થતા હોય કે તમારા પગના તળિયા ઘસાતા હોય અથવા તો જોડામાં પથ્થર હોય અને, તમને દુખાવો ન થતો હોવાથી, તમે ચાલ્યા કરો તો તમારા પગના તળિયામાં જે હાનિ થાય તે ગંભીર હોઈ શકે અને તેને રૂઝ આવતાં ઘણો સમય લાગી શકે. એ અગત્યનું છે કે તમે તમારા પગના તળિયાની તપાસ કોઈ 'ફુટ સ્પેશિયાલિસ્ટ' (પોડિયાટ્રિસ્ટ) પાસે નિયમિતપણે કરાવો જે તમારા પગના તળિયામાં કોઈ હાનિ કે ચેપનાં ચિહ્નોની તપાસ કરી શકે. તમારા ડોક્ટર પણ ક્લિનિકમાં તમારા પગ અને પગના તળિયા તપાસી શકે જેથી જોઈ શકાય કે તેમાં સંવેદનાનો કોઈ અભાવ છે કે નહિ. જો તમને એવું જણાય કે તમારા પગ કે પગના તળિયા અથવા આંગળીઓ જડ (ચેતનારહિત) થઈ છે, તો તમારે તમારા ડોક્ટરને કહેવું જ જોઈએ. તમારા પગની અથવા પગના તળિયાની સમસ્યાઓનો ઈલાજ કરવાનું કામ તમે જાતે કરશો નહિ. ડોક્ટર અથવા તો 'પોડિયાટ્રિસ્ટ' જરૂરી સારવાર કરે તે ખૂબજ અગત્યનું છે.

### ડાયાબીટીઝ હોય તે લોકો માટેની ચેરીટી

ડાયાબીટીઝ યુકે (Diabetes UK) બ્રીટીશ ડાયાબેટિક એસોસિએશન (British Diabetic Association)નું કાર્યકારી નામ છે  
કંપની લિમિટેડ બાય ગેરંટી રજિસ્ટર્ડ ઓફિસ: 10 Parkway, London NW1 7AA  
રજિસ્ટર્ડ ઈન ઈંગ્લેન્ડ નંબર 339181 રજિસ્ટર્ડ ચેરીટી નંબર 215199

## સમસ્યાઓ થતી રોકવી

તમારા પગમાં હાનિ થતી રોકવા માટે, મોટા ઓટણ વગરના મોજાં કે 'ટાઈટ્સ' પહેરવા કારણકે ઓટણ તમારા પગ સાથે ઘસાઈને નુકસાન કરી શકે છે અને ઉપરના ભાગમાં 'ટાઈટ' (સજ્જડ) હોય તેવા મોજાં ન પહેરવા કારણકે તેનાથી તમારા પગના લોહીના પુરવઠામાં ઘટાડો થઈ શકે છે. તમારા જોડા પણ બંધબેસતા હોવા જોઈએ અને તમારા પગનું માપ ચોકસાઈપૂર્વક લેવામાં આવે, તે અગત્યનું છે. અમુક એવી કંપનીઓ છે જે વિશિષ્ટ જરૂરિયાતો હોય તેવા લોકો માટે જોડા બનાવે છે એટલે તમારે સલાહ માટે તેમનો સંપર્ક કરી જોવો જોઈએ. કોઈ દુખાવો થતો હશે તો તે માટે ડોક્ટરો તમને દવા લખી આપશે.

તમારે દરરોજ તમારા પગ અને પગના તળિયા સંપૂર્ણ રીતે ધોવા અને સુકાવવા જોઈએ. આમ કરતી વખતે, તમારા પગ અને પગના તળિયામાં કોઈ ઈજા કે ચેપ હોય તે તપાસી જોવું સારું છે. તમારા પગ અને પગના તળિયા શુષ્ક થતા બંધ થાય (નરમ રહે) તે માટે તમે કીમનો ઉપયોગ કરી શકો છો. તમારી પગની આંગળીઓ/અંગુઠાઓ વચ્ચે કીમનો ઉપયોગ ન કરવો કારણકે તેનાથી ચામડી ખૂબજ ભેજવાળી થઈ શકે છે અને તેમાં ચેપ પણ લાગી શકે. તમે જ્યારે તમારા પગના નખ કાપો ત્યારે અંગુઠા/આંગળીઓના કુદરતી આકરમાં કાપો તે અગત્યનું છે અને નખ ખૂબ ટૂંકા કાપશો નહિ.

જો તમે હજ (Hajj)માં જાવ, તો તમારા પગના તળિયા ચોખ્ખા અને સૂકા રાખવાનું અને બંધબેસતા જોડા પહેરવાનું યાદ રાખશો. પગના તળિયા અને નીચેના ભાગને નરમ રાખવામાં મદદ મળે તે માટે તમે કીમનો ઉપયોગ કરી શકો.

## 'ઓટોનોમિક' જ્ઞાનતંતુઓમાં હાનિ (મૂત્રાશય અને પેટ અને અન્ય અવયવો)

જે લોકોને ડાયાબીટીઝ હોય તેમાંના ઘણા લોકોને આ થતું નથી, પણ નિમ્નલિખિત થઈ શકે:

જો તમને નિયમિત ઊલટીઓ થતી હોય, તો શક્ય છે કે તમારા પેટના જ્ઞાનતંતુઓમાં હાનિ (ગેસ્ટ્રોપેરેસિસ) હોય. તમારે તમારા ડોક્ટરને મળવું જોઈએ જે કદાચ તમને કોઈ 'સ્પેશિયાલિસ્ટ' પાસે જવાની ભલામણ કરે.

જ્યારે તમે ઊભા થવા જાવ ત્યારે ફેર ચડતા હોય, તો એવી શક્યતા છે કે તમારા 'બ્લડ પ્રેશર'ને કાબૂમાં રાખતા જ્ઞાનતંતુઓમાં હાનિ થઈ છે. આ પરિસ્થિતિમાં જીવવું મુશ્કેલ છે કારણ કે જો તમારું 'બ્લડ પ્રેશર' ખૂબ જ નીચે જાય તો તમને ચાલવામાં મુશ્કેલી જણાય. આની સારવાર અમુક 'પ્રેક્ટિકલ'(વ્યવહાર) ઉપાયો દ્વારા – જેવા કે તમારા પલંગના ઉપરના ભાગને ઊંચો કરવો અને ટેકા માટે 'ઈલાસ્ટિક સ્ટોકિંગ્સ' પહેરવા – વિશે સલાહ સ્પેશિયાલિસ્ટ તમને આપી શકશે. જો આનાથી સહાયતા ન મળે, તો કદાચ તમારે દવા લેવી પડે.

પુરુષોમાં કદાચ નપુંસકતા આવી જાય. પુરુષો માટે આ વિશે વાત કરવી મુશ્કેલ છે, પરંતુ તેઓની 'હેલ્થકેર (સ્વાસ્થ્યસંભાળ)ની ટીમ' તેમને આ સમસ્યા માટે વિવિધ ઉપચારો પ્રદાન કરી શકશે.

## 'મોટર ન્યૂરોપથી' (પગમાં નબળાઈ)

જો તમારા પગના સ્નાયુઓ તરફ જતા જ્ઞાનતંતુઓને હાનિ થાય, તો તમને સ્નાયુમાં નબળાઈનો અનુભવ થઈ શકે અને એવું જણાય કે તમે ચાલી શકતા નથી. જ્યારે ડોક્ટરને આ સ્નાયુઓની નબળાઈના કારણની જાણ થાય તો તેની સારવાર કરી શકે. કસરતો કરીને તમારા સ્નાયુઓને મજબૂત બનાવવા તે અગત્યનું છે. તમારા પગના ગોઠણને ટેકો આપે તેવો પટ્ટો (knee support) પહેરવો કદાચ મદદરૂપ થાય અને દુખાવો ઓછો કરવા માટે 'પેઈનકિલર્સ' કદાચ મદદરૂપ થાય.

યાદ રાખશો, તમારા લોહીમાંના ગ્લુકોઝનો યોગ્ય કાબૂ ડાયાબીટીઝ સંબંધિત આ સમસ્યાઓને રોકવામાં તમને મદદ કરશે.

યુકેમાં વેસ્ટર્ન યુનિયન મની ટ્રાન્સફર (Western Union Money Transfer)ના પ્રતિનિધિ ફેક્સકો એમ.ટી. (FEXCO MT) તરફથી સાભાર ટેકો

