

## जानकारी

### स्नायुतन्त्र की क्षति और मधुमेह (पेशाब में शक्कर आना)

सितम्बर 2004

2 पृष्ठों में पृष्ठ 1

स्नायु उन महीन रेशों को कहते हैं, जो हमारे मस्तिष्क से शरीर के विभिन्न भागों तक और उन भागों से वापस मस्तिष्क तक सन्देश पहुँचाने का काम करते हैं।

स्नायु तीन प्रकार के होते हैं :

- वे जो हमारी त्वचा, हड्डियों और माँसपेशियों (संवेदी स्नायुओं) के सन्देशवाहक हैं
- वे जो हमारे दिल की धड़कन, श्वास-प्रश्वास, पेट और मूत्राशय (स्वतन्त्र स्नायुओं) पर नियन्त्रण रखते हैं
- वे जो हमारी बाँहों या टाँगों और मस्तिष्क के बीच के सन्देशवाहक हैं और हमारे शरीर के इन अंगों को हिलाते-डुलाते और चलाते हैं (चालक स्नायु)

यदि आप के खून में ग्लूकोज की मात्रा पूरी तरह से नियन्त्रित न हो, तो ये स्नायु रूपी रेशे क्षतिग्रस्त हो जाते हैं (न्यूरोपैथी होना), जिससे सन्देशों का आना-जाना रुक जाती है और हमारा शरीर हम जितना चाहते हैं, उतना अच्छा काम नहीं करता। आपका मधुमेह जितना पुराना होगा, उतना ही अधिक आपके स्नायुओं के क्षतिग्रस्त होने की सम्भावना होगी।

### क्या न्यूरोपैथी (स्नायु रोग) से बचा जा सकता है ?

दो व्यापक शोधकार्यों से पता चला है कि आप अपने खून में ग्लूकोज की मात्रा को 4-7mmol/l के बीच रखकर इस रोग से होने वाले नुक्सानों के खतरे को कम कर सकते हैं। इस रोग से बचाव की तो कोई दवाई नहीं है, लेकिन स्नायुओं को होने वाली क्षति को कम करने के लिए दवाइयाँ तलाश करने के अध्ययन चल रहे हैं।

### त्वचा, हड्डियों और माँसपेशियों की क्षति

मधुमेह के रोगियों की सबसे ज़्यादा क्षति इसी प्रकार की होती है। स्नायुओं की क्षति के कारण टाँगों और पैरों में संवेदना नहीं रहती। सम्भव है आपको इस क्षति की जानकारी तब हो, जब आपकी टाँगों, पैरों या उँगलियों में झुनझुनाहट या दर्द होने लगे या वे सुन्न पड़ जाएँ। पैरों का सुन्न पड़ना खतरनाक होता है, क्योंकि तब आपको पैरों या टाँग में लगने वाली चोट का ज्ञान नहीं होता। अगर आपके जूते तंग हों और पैरों से रगड़ते हों, या अगर आपके जूतों में कंकड़ पड़ जाएँ और आप इस कारण चलना जारी रखें, क्योंकि आपको दर्द महसूस नहीं होता, तो आपके पैर को लगी चोट गम्भीर हो सकती है, क्योंकि उसके ठीक होने में बहुत समय लग जाएगा। आपके लिए आवश्यक है कि पैरों के किसी विशेषज्ञ (पोडियाट्रिस्ट)से अपने पैरों की नियमित जाँच कराते रहें। वह आपके पैरों में होने वाले किसी संक्रमण या क्षति की जाँच कर सकता है। इसके अतिरिक्त आपका डॉक्टर भी क्लिनिक में आपकी टाँगों और पैरों की जाँच करके यह मालूम कर सकता है कि कहीं वे संवेदना रहित तो नहीं हो गये हैं। यदि आपको लगे कि आपकी टाँगों, पैर या उँगलियाँ सुन्न पड़ जाती हैं, तो आपको अपने डॉक्टर को अवश्य बताना चाहिए। आपको इस प्रकार की किसी तकलीफ़ का इलाज खुद करने की कोशिश नहीं करनी चाहिए। किसी पोडियाट्रिस्ट या डॉक्टर को ही आपका ज़रूरी इलाज करना चाहिए।

### मधुमेह के रोगियों के लिए चैरिटी

डायबिटीज यू.के. (Diabetes UK) ब्रिटिश डायबेटिक एसोसिएशन (British Diabetic Association) का संचालक नाम है यह गारंटीशुदा कम्पनी है, जिसके रजिस्टर्ड कार्यालय का पता है 10 Parkway, London NW1 7AA इंग्लैंड में रजिस्टर्ड संख्या 339181 रजिस्टर्ड चैरिटी संख्या 215199

## समस्याओं से बचाव

अपने पैरों को होने वाली क्षति से बचने के लिए आपको आवश्यक रूप से ऐसी जुराबें या टाइट्स पहनने चाहिए, जिनकी सिलाई उभरी हुई और मोटी न हो, क्योंकि इससे आपके पैरों में रगड़ लगेगी और उनको चोट पहुँचेगी। आपको कसे हुए इलास्टिक या तंग मोरी वाली जुराबें भी नहीं पहननी चाहिए, क्योंकि इनसे आपके पैरों में खून की सप्लाई कम हो जाएगी। यही नहीं, आपके जूते भी आरामदेह होने चाहिए, इसलिए यह आवश्यक है कि आपके पैरों का सही नाप लिया जाए। ऐसी कम्पनियाँ मौजूद हैं, जो विशेष जरूरत वाले लोगों के लिए जूते बनाती हैं, इसलिए आप उनसे सम्पर्क करके सलाह ले सकते हैं।

आपको अपनी टाँगों और पैरों को हर रोज़ भली-भाँति धोना और सुखाना चाहिए। ऐसा करते समय बेहतर होगा कि आप यह देखने के लिए अपनी टाँगों और पैरों की जाँच कर लें कि कहीं उनमें किसी चोट या संक्रमण के लक्षण तो नहीं हैं। आप अपनी टाँगों और पैरों की खुश्की को दूर करने के लिए उनपर क्रीम मल सकते हैं। आपको यह क्रीम अपने पंजों के अंदर नहीं लगानी चाहिए, क्योंकि इससे आपकी त्वचा बहुत नम हो जाएगी और उसमें संक्रमण हो सकता है। जब आप अपने नाखून काटें, तो यह आवश्यक है कि आप उन्हें पंजे की बनावट के अनुसार काटें और उन्हें बहुत छोटा मत करें।

अगर आप हज्ज करने जाते हैं, तो आपको अपने पैरों को अवश्य ही स्वच्छ और सूखे रखना चाहिए और सही नाप के जूते पहनने चाहिए। आप अपने पैरों के तलुओं को कोमल रखने के लिए उनपर क्रीम लगा सकते हैं।

## स्वतन्त्र स्नायुओं ( मूत्राशय और पेट तथा अन्य अंगों ) की क्षति

मधुमेह के अनेक रोगियों की क्षति इस प्रकार की तो नहीं होती, लेकिन उन्हें निम्नलिखित कष्ट हो सकते हैं :

अगर आपको बार-बार उलटियाँ आती हैं, तो इस बात की सम्भावना है कि आपके पेट की माँसपेशियों की क्षति (गैस्ट्रोपैरेसिस) हो जाए। आपको अपने डॉक्टर से मिलना चाहिए, जो सम्भव है आपको किसी विशेषज्ञ के पास भिजवाए।

अगर खड़े होने पर आपको चक्कर आ जाए, तो सम्भव है आपके उन स्नायुओं की क्षति हो गई हो, जो ब्लड प्रेशर पर नियन्त्रण रखते हैं। इस कष्ट के साथ जीवन व्यतीत करना कठिन हो सकता है, क्योंकि यदि आपका ब्लड प्रेशर बहुत कम हो जाएगा, तो आप चल-फिर नहीं सकेंगे। इसके इलाज के लिए कोई विशेषज्ञ आपको व्यावहारिक गुर बता सकता है, जैसे अपने बिस्तर के सिरहाने वाले भाग को ऊँचा उठाना और सहारे के लिए इलास्टिक वाली स्टॉकिंग पहनना। अगर आपको इन सबसे भी फ़ायदा न हो, तो सम्भव है आपको कोई दवाई लेनी पड़े।

मर्दों का नपुंसक हो जाना सम्भव है। मर्दों के लिए इस बात को ज़बान पर लाना कठिन होता है, लेकिन उनके स्वास्थ्य की देखभाल करने वाली टीम उन्हें इसके कई प्रकार के इलाज बता सकती हैं।

## मोटर न्यूरोपैथी ( चालक स्नायु रोग या टाँगों की कमजोरी )

अगर आपकी टाँगों की माँसपेशियों की क्षति हो जाए, तो सम्भव है आपकी माँसपेशियाँ कमजोर हों और आपकी टाँगें आपके बोझ को सम्भाल न पाएँ। जब डॉक्टर आपकी माँसपेशी की कमजोरी की जाँच करेगा, तो वह इसका इलाज भी कर सकेगा। आपको अपनी टाँगों की माँसपेशियों को मज़बूत बनाने के लिए व्यायाम अवश्य करते रहना चाहिए। सम्भव है आपको घुटने को सहारा देने वाली पट्टी पहनने से लाभ हो और दर्दनाशक गोलीयों के सेवन से भी फ़ायदा हो।

याद रखिए, अपने खून के ग्लूकोज़ पर बेहतर नियन्त्रण रखने से आप मधुमेह के इन कष्टों से बच सकते हैं।

Western Union Money Transfer  
के यू.के. प्रतिनिधि FEXCO MT के सौजन्य से

