स्नायुरोग

डायबिटीज़ के कारण होने वाली स्नायु क्षति को स्नायुरोग कहते हैं, और यह स्थिति तब घटित होती है जब संवेदना में क्रमिक क्षति होती है। स्नायुरोग सामान्यतः टाँगों और पैरों को और कभी-कभी बाँहों और हाथों को प्रभावित करते हैं। डायबिटीज़ के शिकार लोगों में स्नायुरोग का सबसे आम कारण दीर्घकालीन, अनियंत्रित रक्त ग्लूकोज़ स्तर होता है।

स्नायुरोग के सबसे आम लक्षण टाँगों और पैरों में असामान्य ढंग की संवेदनाएँ हैं, और जिसमें शामिल हो सकता है:

- तीव्र और काफी तेज़ी से बढ़ने वाला दर्द
- जलन
- झुनझुनी
- पैरों में पिन चुभाए जाने जैसी अनुभूति
- धकधकाहट
- सुन्नता (दर्द, गर्मी या ठंड को उपयुक्त ढंग से अनुभव करने की अक्षमता)

एक पेशेवर स्वास्थ्य देखभालकर्ता आपके पैरों में संवेदना की जाँच एक मोनोफिलामेंट (एक रेशीय) की सहायता से कर सकता है (यह नायलॉन का एक छोटा सा टुकड़ा होता है – जो बालों के ब्रश में प्रयुक्त होने वाले कड़े बाल जैसा होता है – और एक छड़ी पर स्थापित होता है)। यदि आपको डायबिटीज़ है तो आपके पेशेवर स्वास्थ्य देखभालकर्ता को आपके पैरों की जाँच नियमित रूप से करनी चाहिए।

यह जानना आवश्यक है कि क्या आपको स्नायुरोग है, क्योंकि उपयुक्त ढंग के जूते-चप्पलों और अपने पैरों का नियमित रूप से निरीक्षण करके आप स्नायुरोग के कुछ नकारात्मक परिणामों, जैसे कि डायबिटीज़-जनित पैरों के अल्सर (घाव) के सृजन को रोक सकते हैं।

सामान्य संवेदन-क्षमता वाले लोग अपने पैरों पर दबाव डालने और उन क्षेत्रों पर दबाव से बचने के लिए, जो दर्द उत्पन्न कर सकते हैं, निरंतर गतिशील रहते हैं। लेकिन, वे लोग जिनमें सामान्य स्तर की संवेदना नहीं होती है, ऐसे क्षेत्रों पर दबाव डालते हुए टहलते रहेंगे, जो फोड़ायुक्त या क्षतिग्रस्त हैं एवं इस वजह से जख्म, क्षति को और बढ़ा सकते हैं। स्नायुरोग के शिकार लोग अनुपयुक्त ढंग से फिट किए गए जूते पहन कर या टांके अथवा शीशे के टुकड़े जैसे आइटमों (वस्तुओं) पर चल कर अपने पैरों को और जख्मी कर सकते हैं एवं उन्हें इसका आभास भी नहीं होता।

उपयुक्त ढंग के जूते-चप्पलों को फिट करा कर, प्रतिदिन कम से कम एक बार अपने पैरों की जाँच कर (यदि आप अपने पैरों के सबसे निचले भाग को नहीं देख सकते तो एक शीशे का प्रयोग करें) एवं किसी प्रकार की गड़बड़ होने का संदेह होने पर तत्काल अपने पेशेवर स्वास्थ्य देखभालकर्ता से मिल कर आप स्नायुरोग के साथ जीवन जीने के कुछ संभावित आनुषंगिक प्रभावों – जैसे कि डायबिटीज़-जनित अल्सर – को रोक सकते हैं।

स्नायुरोग कई चुनौतियाँ उपस्थित करता है। लेकिन, सही विकल्पों का चुनाव कर आप अपने पैरों की रक्षा कर सकते हैं, एवं जीवन को संपूर्ण रूप से जी सकते हैं!

पैरों की देखभाल संबंधी और अधिक सहायक जानकारी के लिए, कृपया **www.cawc.net/index.php/public/feet** देखें

Canadian Association of Wound Care
Association canadienne du soin des plaies