डायबिटिक न्यूरोपैथिक पेन से निपटना

डायबिटिक न्यूरोपैथिक पेन में पोषण की भूमिका

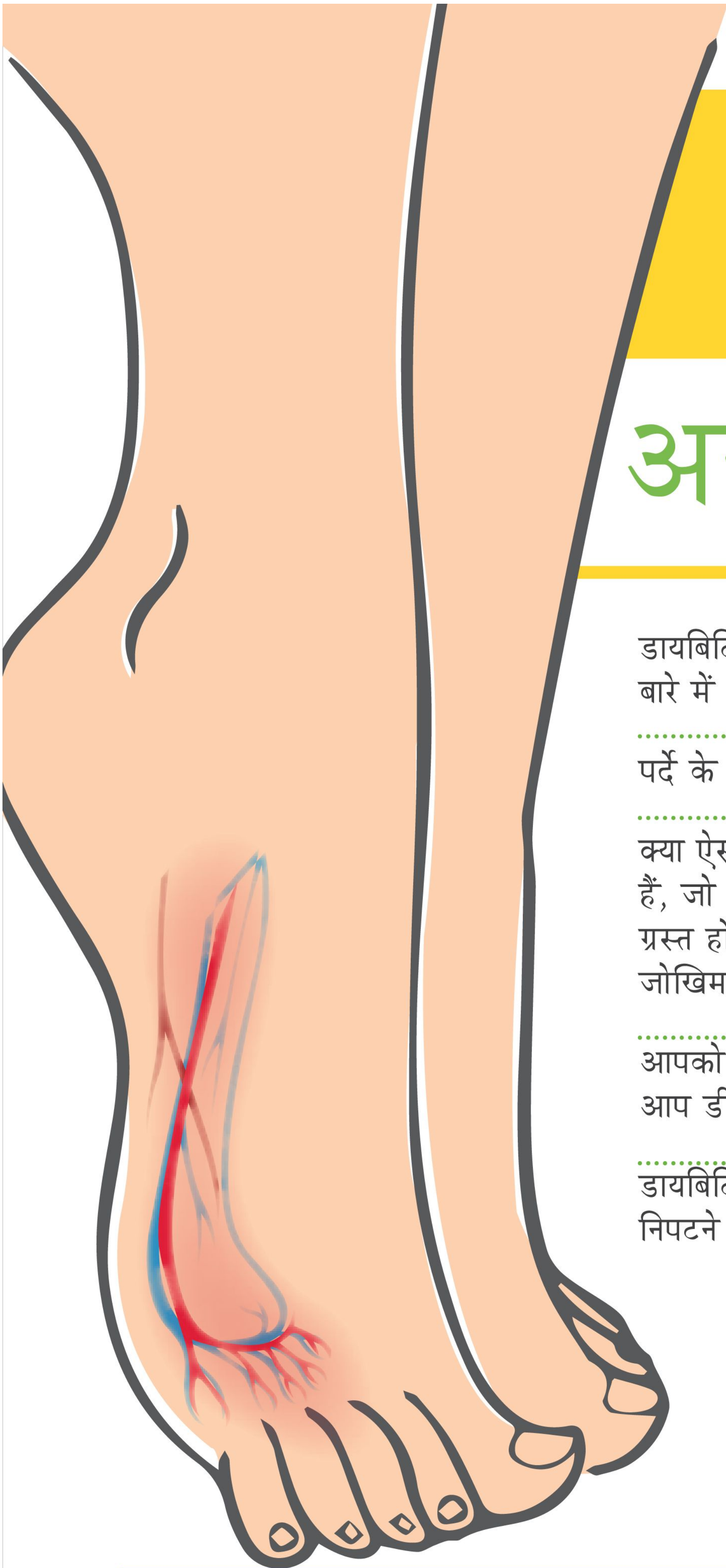
डायबिटिक न्यूरोपैथिक पेन में क्या करें और क्या न करें

डायबिटिक न्यूरोपैथिक पेन के उपचार के लिए टिप्स

DR K K BHOI

Consultant Neurologist

Shree Balaji Hospital RAIPUR



डायबिटिक
न्यूरोपैथिक
पेन
से निपटना

अनुक्रमणिका

डायबिटिक न्यूरोपैथिक पेन के बारे में आधारभूत जानकारी

पर्दे के पीछे

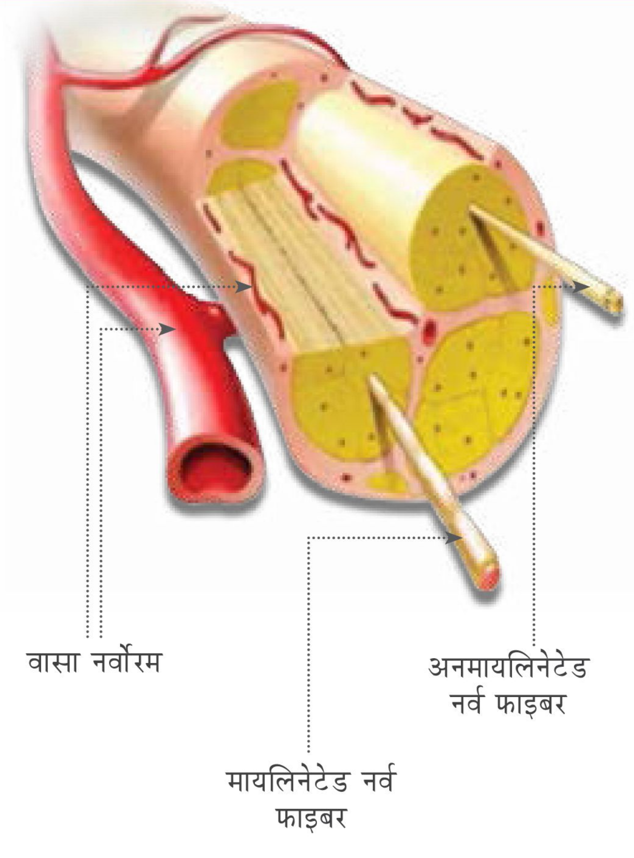
क्या ऐसे कुछ विशेष कारक हैं, जो मुझे डीपीएनपी से ग्रस्त होने के संदर्भ में उच्च जोखिम में डालते हैं?

आपको कैसे पता चलेगा कि आप डीपीएनपी से ग्रस्त हैं?

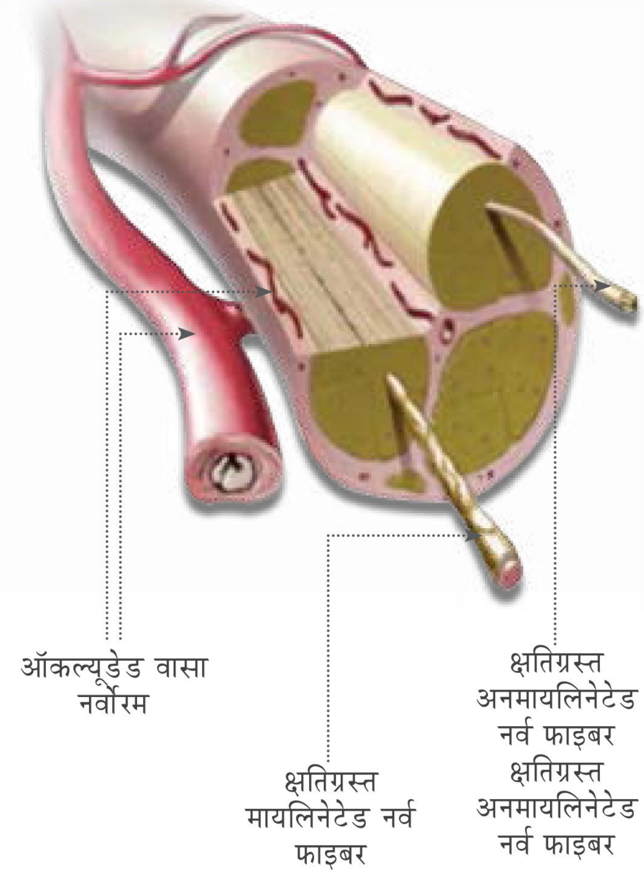
डायबिटिक न्यूरोपैथिक पेन से निपटने के तरीके

डायबिटिक न्यूरोपैथिक पेन के बारे में आधारभूत जानकारी

स्वस्थ तंत्रिकाएं और रक्त वाहिकाएं



डायबिटिक न्यूरोपैथिक पेन द्वारा क्षतिग्रस्त तंत्रिकाएं और रक्त वाहिकाएं



डायबिटीज, यानी मधुमेह विश्व स्तर पर सबसे आम चिकित्सा अवस्थाओं में से एक है और न्यूरोपैथीज मधुमेह की एक सामान्य दीर्घकालिक जटिलता है, जो मधुमेह से ग्रस्त सभी रोगियों के **50%** तक को प्रभावित करती हैं।[1]

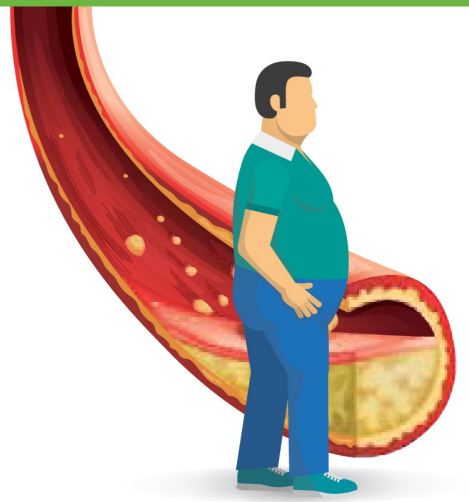
डायबिटिक पेरिफरल न्यूरोपैथी (डीपीएन) सबसे आम डायबिटिक न्यूरोपैथी है, जो **75%** तक मामलों के लिए जिम्मेदार है।[1-3]

डीपीएन आमतौर पर पैरों और हाथों को प्रभावित करता है, लेकिन हाथ और पैरों में नसों को भी नुकसान पहुंचा सकता है।

डीपीएन के पर्दे के पीछे:

कारणों और जोखिम के कारकों को समझें

अमेरिकन डायबिटीज एसोसिएशन (एडीए) के अनुसार, इसके कारण तो अज्ञात हैं[4] लेकिन मुख्य खतरे इस प्रकार हैं:



मोटापा और हाई कोलेस्ट्रॉल

मधुमेह से ग्रस्त लोगों में डीपीएन विकसित करने के जोखिमों को दुगना करते हैं।[5]

धूम्रपान

धूम्रपान जोखिम को 42% की मात्रा तक बढ़ाता है। .[6]

उच्च रक्तचाप मधुमेह

से ग्रस्त लोगों में जोखिम को **11% से 65%** की मात्रा तक बढ़ाता है।[7]

अच्छी खबर?

टाइप 1 डायबिटीज से ग्रस्त लोगों में सख्त ग्लूकोज नियंत्रण डीपीएन के जोखिम को

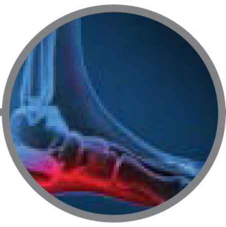
78% तक कम कर सकता है

कम जोखिम

टाइप 2 डायबिटीज से ग्रस्त लोगों में यह जोखिम को

5-9%[8] तक कम कर सकता है

डायबिटिक न्यूरोपैथी के लक्षण



दर्द

झुनझुनी

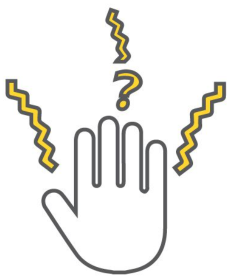
सुन्नता और इससे अधिक

- डायबिटिक न्यूरोपैथी के लक्षण इस बात पर निर्भर करते हैं कि आप किस प्रकार की न्यूरोपैथी से ग्रस्त हैं।
- लक्षण इस बात पर निर्भर करते हैं कि कौन सी नसें क्षतिग्रस्त हुई हैं।[9]

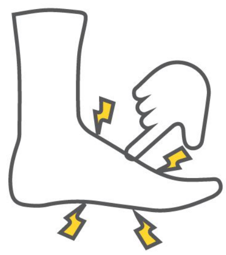
हल्के लक्षणों को अनदेखी न करें। वे न्यूरोपैथी की शुरुआत का संकेत हो सकते हैं।

पेरिफरल न्यूरोपैथी के लक्षण नसों के प्रभावित होने के प्रकार पर निर्भर करते हैं

संवेदी तंत्रिका क्षति



असामान्य संवेदनाएं

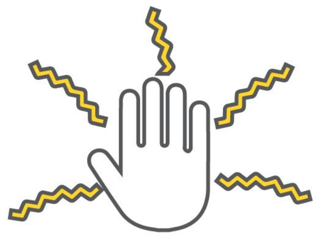


हल्के स्पर्श से दर्द

संतुलन संबंधी समस्या

जलन

सुन्न होना

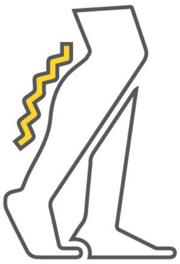


झुनझुनी

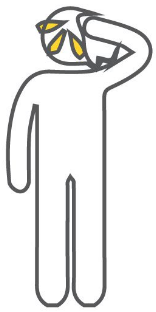
पेरिफरल न्यूरोपैथी के लक्षण नसों के प्रभावित होने के प्रकार पर निर्भर करते हैं

मोटर तंत्रिका क्षति

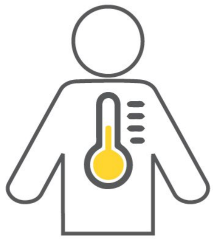
ऑटोनोमिक तंत्रिका क्षति



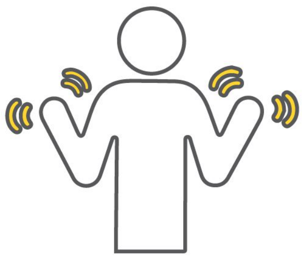
मांसपेशियों में ऐंठन



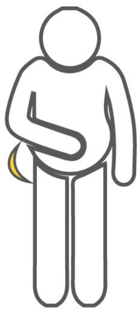
अत्यधिक पसीना आना



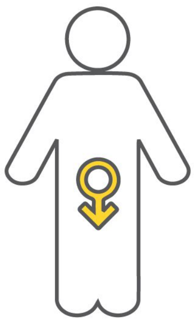
गर्मी बर्दाश्त न होना



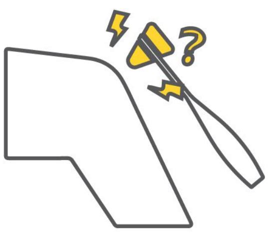
आकस्मिक ऐंठन



जल्दी से पेट भर जाना



नपुंसकता

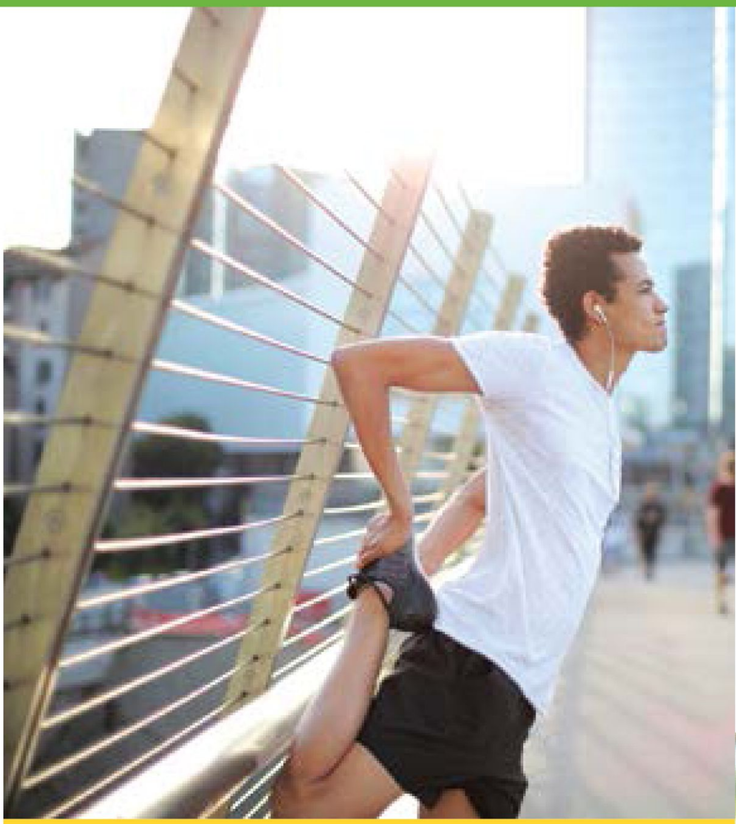


अनैच्छिक असामान्यताएं

ऑर्थोस्टेटिक हाइपोटेंशन (खड़े होने पर चक्कर आना या बेहोशी)

डायबिटिक न्यूरोपैथिक पेन से निपटने के तरीके

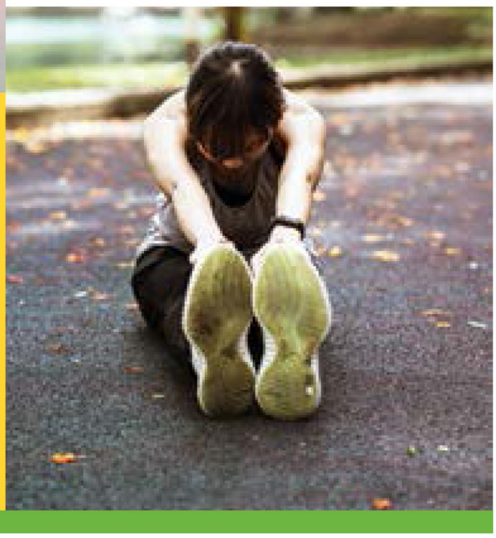
व्यायाम के साथ दर्द से छुटकारा



पेरिफरल न्यूरोपैथी से ग्रस्त लोगों के लिए तीन मुख्य प्रकार के व्यायाम आदर्श हैं : एरोबिक, बैलेंस और स्ट्रेचिंग।[10]

इससे पहले कि आप व्यायाम शुरू करें, अपनी मांसपेशियों को आर्म सर्कल्स जैसी गतिशील स्ट्रेचिंग के साथ वार्म अप करें।

- यह लचीलेपन को बढ़ावा देती है और रक्त के प्रवाह को बढ़ाती है।
- यह आपकी ऊर्जा को भी बढ़ावा देगी, और आपके तंत्रिका संकेतों को सक्रिय करेगा।



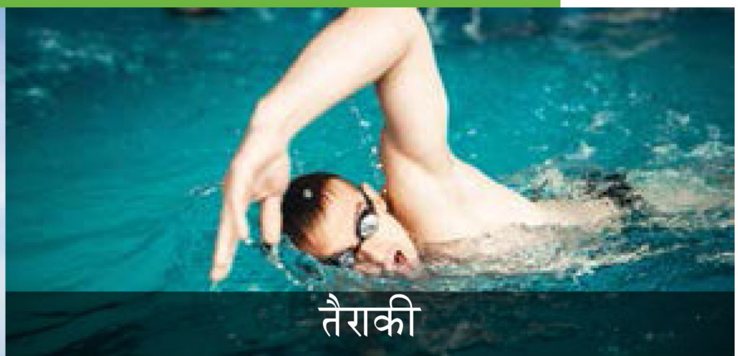
एरोबिक व्यायाम

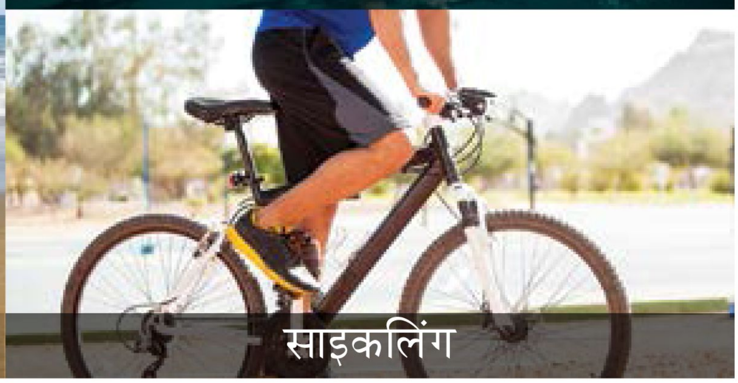
रक्त के प्रवाह को बढ़ाते हैं

एंडोर्फिन्स को जारी करते हैं, जो शरीर के प्राकृतिक दर्द निवारक के रूप में कार्य करते हैं

एरोबिक व्यायाम के कुछ उदाहरण इस प्रकार हैं:

तेज चलना


तैराकी


साइकलिंग

एरोबिक व्यायामों के लिए सर्वश्रेष्ठ अभ्यासों में एक दिन में करीब 30 मिनट के लिए रुटीन गतिविधि शामिल है, जो कि सप्ताह में कम से कम तीन दिन की जानी चाहिए।

यदि आप अभी बस शुरुआत ही कर रहे हैं तो एक दिन में 10 मिनट के लिए व्यायाम करने से शुरुआत करें।

संतुलित प्रशिक्षण

पेरिफरल न्यूरोपैथी आपकी मांसपेशियों और जोड़ों को कठोर तथा कभी–कभी कमजोर महसूस करा सकती है।

संतुलित प्रशिक्षण

- आपमें ताकत का निर्माण कर सकता है
- जकड़न के अहसास को कम कर सकता है
- संतुलन में सुधार करता है और गिर पड़ने को रोकता है

संतुलित प्रशिक्षण व्यायामों की शुरुआत करने में पैरों और पिंडलियों को उठाना शामिल है।

1. साइड लेग उठाना

1 एक कुर्सी या काउंटर का उपयोग करते हुए एक हाथ से अपना संतुलन स्थिर करें।

2 पैरों को थोड़ा खोलकर सीधे खड़े हों।

3 धीरे-धीरे एक पैर को साइड में उठाएं और 5-10 सेकंड के लिए रोकें।

4 फिर अपने पैर को उसी गति से नीचे करें।

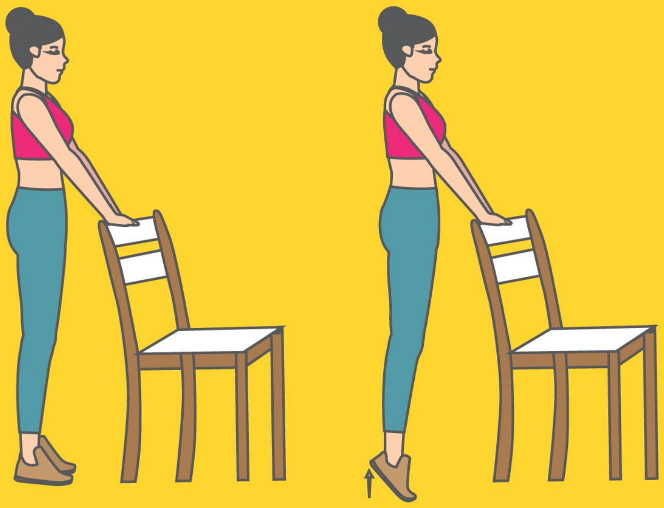
5 इसी प्रक्रिया को दूसरे पैर से दोहराएं।

जैसे-जैसे आप संतुलन में सुधार महसूस करते हैं, कुर्सी को पकड़े बिना इस व्यायाम का अभ्यास करने का प्रयास करें।

2. पिंडलियों को उठाना

1 एक कुर्सी या काउंटर का उपयोग करते हुए अपने संतुलन को स्थिर करें।

2 दोनों पैरों की एड़ी जमीन से ऊपर उठाएं, ताकि आप अपने पैरों की उंगलियों पर खड़े हों।



3 धीरे–धीरे खुद को नीचे करें।

4 10-15 बार इस प्रक्रिया को दोहराएं।

जैसे–जैसे आप संतुलन में सुधार महसूस करते हैं, कुर्सी को पकड़े बिना इस व्यायाम का अभ्यास करने का प्रयास करें।

स्ट्रेचिंग व्यायाम

आपके लचीलेपन को बढ़ाते हैं

अन्य शारीरिक गतिविधि के लिए आपके शरीर को वार्म अप करते हैं

सामान्य तकनीकें पिंडलियों की स्ट्रेच और बैठकर हैमस्ट्रिंग स्ट्रेच हैं।[10]

1. पिंडलियों की स्ट्रेचिंग

1 एक पैर को अपने पीछे रखें और आपके पंजे का रुख आगे की ओर हो।

2 विपरीत पैर के साथ एक कदम आगे रखें और घुटने को थोड़ा मोड़ें।

3 अपने पिछले पैर की एड़ी को फर्श पर लगाए हुए सामने के पैर के साथ आगे झुकें।

4 15 सेकंड के लिए इस स्ट्रेच को जारी रखें।

5 प्रति पैर तीन बार दोहराएं।

2. एक कुर्सी के किनारे पर बैठें[10]

2 पैर की उंगलियों का रुख ऊपर की ओर करके अपने पैर को सामने की ओर बढ़ाएं।

1 एक कुर्सी के किनारे पर बैठें

3 पैर को फर्श पर फ्लैट रखते हुए विपरीत घुटने को मोड़ें।

4 अपनी छाती की स्थिति अपने सीधे पैर के ऊपर रखें, और अपनी पीठ को तब तक सीधा करें, जब तक कि आपको मांसपेशियों में खिंचाव महसूस न हो।

6 प्रति पैर तीन बार दोहराएं।

5 इस स्थिति को 15-20 सेकंड के लिए बनाए रखें।

पोषण की भूमिका[11]

	भूमिका	सप्लीमेंटेशन
बी–विटामिन्स	स्वस्थ तंत्रिका तंत्र का सहयोग करते हैं	साबुत अनाज, मांस, मछली, अंडे और डेयरी उत्पाद, फलियां (बीन्स, दाल) जैसे खाद्य पदार्थ शामिल करें
अल्फा–लिपोइक एसिड	रक्त में शर्करा का स्तर कम करते हैं, तंत्रिका कार्य में सुधार करते हैं, और हाथों–पैरों में असहज लक्षणों से राहत प्रदान करते हैं	रेड मीट, ब्रोकोली, पालक जैसे खाद्य पदार्थों को शामिल करें
एसिटाइल–एल–कार्निटाइन	स्वस्थ तंत्रिका कोशिकाएं निर्मित करते हैं और दर्द को कम करते हैं	खाद्य स्रोत = मांस, मछली, पोल्ट्री और डेयरी उत्पाद

क्या करें

कई बार और
थोड़ी–थोड़ी
मात्रा में भोजन
करें

खूब सारे फल,
सब्जियां और
साबुत अनाज का
सेवन करें

मछली, मांस, पोल्ट्री
उत्पाद, अंडे, दूध और
दूध से बने उत्पादों
जैसे विटामिन बी12 से
परिपूर्ण खाद्य पदार्थों को
शामिल करें।

क्या न करें

चीनी और वसा
को सीमित करें

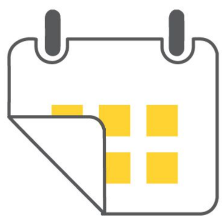
शराब के सेवन से बचें, क्योंकि यह नसों के लिए विषाक्त है और न्यूरोपैथी के लक्षणों को बदतर बना सकता है।

सफेद चावल, सफेद ब्रेड और सफेद पास्ता जैसे परिष्कृत अन्न न खाएं।

पैरों की भी करें परवाह, कुछ यूं रखें इनका खास ख्याल...[12]

डायबिटिक नर्व डैमेज पीड़ा का कारण बन सकती है और दर्द सहन करने की आपकी क्षमता को भी प्रभावित कर सकती है, इसलिए आपके लिए अपने पैर का स्वास्थ्य बनाए रखना अत्यंत महत्वपूर्ण है।[12]

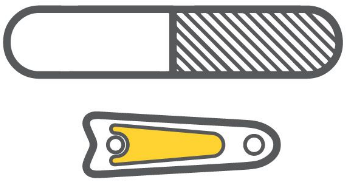
वर्ष में कम से कम दो बार किसी पोडियाट्रिस्ट को जरूर दिखाएं।



कटने इत्यादि के निशान या अन्य अनियमितताओं की जांच के लिए अपने पैरों की दैनिक रूप से जांच करें

अपने पैरों को हर रोज गुनगुने पानी में धोएं, फिर उन्हें पूरी तरह से सुखाएं।

अपने पैरों पर लोशन लगाएं, उन हिस्सों को छोड़कर जहां नमी रुकी रह सकती है और संक्रमण का कारण बन सकती है।



अपने पैरों की उंगलियों के नाखूनों को हर हफ्ते काटें और ऊपर से साफ करें।

बैठते समय अपने पैरों को ऊपर उठाएं।

मोटी, मुलायम जुराबें पहनें कटने-फटने और चोटों के लिए एक सुरक्षात्मक बाधा के रूप में बिना सिलाई की परतों और जूतों के।

ऐसे जूते पहनें, जिनमें आपके पैर की उंगलियों को घुमाने के लिए पर्याप्त जगह हो।

स्वयं ही घट्टों, मस्सों या फफोलों को न निकालें। इसके बजाय इन्हें हटाने के लिए किसी पोडियाट्रिस्ट से सम्पर्क करें।

अपने पैरों को नमीयुक्त रखने और संक्रमण के जोखिम को कम करने के लिए विशेष उत्पादों के साथ पैरों की देखभाल संबंधी एक दिनचर्या को लागू करें।