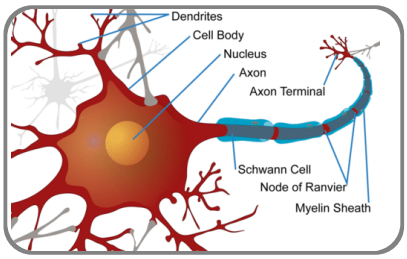
न्युरोपैथी

एकाधिक नर्व्ह (मज्जातंतु) च्या योग्य कार्य न करण्याने किंवा त्यांस नुकसान झाल्याने न्युरोपैथी विकार होतो, ज्यात विशेषपणे बधीरपणा, मुंग्या येणे, स्नायुंचा अशक्तपणा आणि प्रभावित भागात वेदना जाणवतात.[1]



नर्व्हच्या पेशी किंवा न्यूरॉन्स हे नर्व्हस सिस्टमचे मूलभूत एकक असतात. एका न्यूरॉनमध्ये असतात:

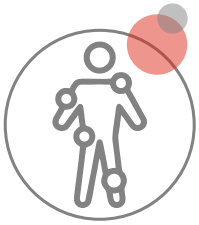
- एक पेशी, ज्यात पेशींचे केंद्र असते.
- ॲक्झॉन नावाचे विशेष एक्सटेंशन असते.
- डेंड्राइटस (पेशीचे केस)

ॲक्झॉन आणि डेंड्राइटसमुळे न्यूरॉन्स एकमेकांशी, फार अंतरावरुनही, संवाद साधतात.[2]

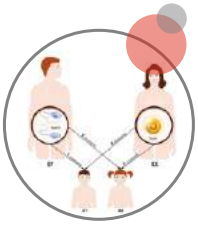
न्युरोपैथीची कारणे[3]

मधुमेह

संसर्ग



ऑटोइम्युन रोग



अनुवांशिक विकार

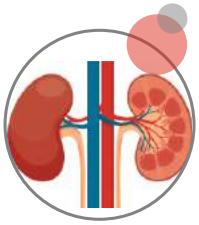
न्युरोपैथीसाठी जोखीमकारक घटक[3]

मधुमेह

व्हिटॅमिन्सची कमतरता

अतिमद्यपान

विषांशी संपर्क



मूत्रपिंड, यकृत, थायरॉइडचे विकार

फार काळ घेतलेले मेटफॉर्मिनचे उपचार

न्युरोपैथीचे सर्वसामान्य लक्षणे आणि चिन्हे[3]

बधीरपणा, मुंग्या येणे किंवा सुया टोचल्यासारख्या वेदना हात किंवा पायात जाणवणे

तीव्र, राहून-राहून उठणार्या किंवा भाजल्यासारख्या वेदना

अतिशय हुळहुळे होणे

ज्या कार्याने वेदना होत नाहीत त्यातही वेदना जाणवणे

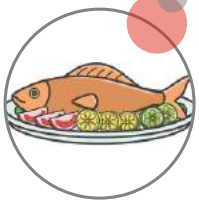
अर्धांगवायू

आपण हातमोजे किंवा सॉक्स घातल्यासारखे जाणवणे

न्युरोपैथीसाठी मूलभूत आरोग्यदायी आहार [4,5]

खूप फळे आणि
भाज्या खा

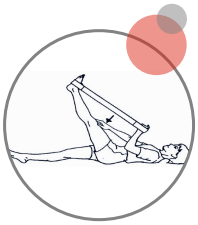
मद्य वापर
सीमित ठेवा / टाळा



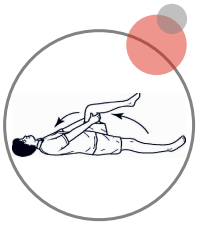
व्हिटॅमिन भरपूर बी-१२
असलेले खाद्य घ्या जसे
कि मासे आणि धान्य

भरपूर अल्फा-लायपॉइक
ॲसिड असलेले खाद्य घ्या
जसे कि पालक आणि ब्रॉकोली

न्यूरोपैथीसाठी व्यायाम[6]



हॅमस्ट्रिंग ताण
पायाखाली टॉवेल किंवा पट्ट्याचा
मध्यभाग धरा आणि शक्य
होईल तितका पाय वर उचला.
३० सेकंदांसाठी तसाच धरा.

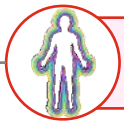


गुडघा ते छाती ताणणे
पाठीवर झोपुन, एक पाय गुडघ्यात मुडपुन
छातीपर्यंत वर घ्या. ३० सेकंदांसाठी
तसाच धरा. मग दुसर्या पायासह तसेच करा.

पायाची टोके बाहर वळविणे
पायाची बोटे शक्य तितकी
आपल्या शरीराकडे वळवा.

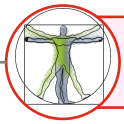
न्युरोपैथीचे उपचार [7]

न्युरोपथीच्या उपचारात खालीलपासुन आराम मिळविण्याचे लक्ष्य असते:



मूलभूत कारणाचा उपचार करणे

नर्व्हेजच्या वेदना शमविणे



स्नायुंचा अशक्तपणा या सारख्या इतर लक्षणांवरील उपचार

न्युरोपैथीचे व्यवस्थापन[3]

हे करा

पायांची काळजी
घ्या खासकरुन जर
आपणांस मधुमेह असेल

व्यायाम करा

आरोग्यवर्धक
आहार घ्या

रक्तातील साखरेच्या
प्रमाणावर लक्ष ठेवा

हे करु नका

धूम्रपान सोडा

अतिमद्यसेवन टाळा

गतीची पुनरावृत्ती
होणारी कार्ये टाळा

विषारी रसायनांच्या
जवळपास फिरकु
नका

प्रत्येक घटकाची भूमिका न्युरोपैथीचा नायनाट करण्यासाठी फायदेशीर आहे.

बेनफोशियामिन १५० मि.ग्रॅ.	हे न्युरोपैथीची इतर लक्षणे आणि वेदना कमी करते[8]
मेकोबॅलामिन १५०० मायक्रोग्रॅम	नुकसानीत नर्व्ह / मंजातंतुना पुन्हा तयार करते, लोअर (खालील) मोटर न्यूरॉनची अशक्तता आणि वेदनेची संवेदनशीलता सुधारते.
अल्फा लायपोइक ॲसिड १०० मि.ग्रॅ.	हे थेट ॲंटिऑक्सिडंट आहे. हे न्युरोपथीची लक्षणे कमी करते आणि सेन्सरी तसे मोटर कमतरता सुधारते.[10]
इनोसिटॉल १०० मि.ग्रॅ.	मधुमेहामुळे होणार्या नर्व्हच्या वेदनेत फायदेशीर असते, सेन्सरी नर्व्ह कार्य सुधारते.[11,12]
फॉलिक ॲसिड १.५ मि.ग्रॅ.	मधुमेहींसाठी नर्व्ह वेदनेसाठी आणि हात तसेच पायांच्या नर्व्ह नुकसानीत फायदेशीर[13]
क्रोमियम पॉलिनिकोटिनेट २०० मायक्रोग्रॅ.	गंभीर न्युरोपैथीच्या लक्षणांचे मॅनिफेस्टेशन रिव्हर्स (अभिव्यक्तींना उलटवणे) करते, नर्व्हसची अनैसर्गिकता वहन करण्याची क्षमता आणि हायपरग्लायसेमिया कमी करते.[14]
सेलेनियम डायऑक्साइड ५५ मायक्रोग्रॅ.	हे एक ॲंटिऑक्सिडंट आहे. ह्याचे प्रभाव न्युरोप्रोटेक्टिव्ह (नर्व्हसना संरक्षक) असतात आणि मधुमेहिक न्युरोपथिक वेदना तसेच नोविसेप्टिव्ह वेदनेत फायदेशीर असतात.[15]

आपली औषधे वेळच्या वेळी घेण्याचे महत्व

- रोग नियंत्रन आणि प्रतिबंध केंद्रा (सीडीसी) प्रमाणे, लिहून दिलेली औषधे वेळच्या वेळी न घेतल्याने ३० ते ५० टक्के जुनाट रोगांवरील उपचार सफल होत नाहीत. [16]
- न्यरोपथीच्या रुग्णात, जर नर्व्ह पेशीच मृत नसेल तर निश्चित स्वरुपाच्या उपचारांनी कालांतराने कार्यरत होण्याइतके बरे वाटु शकते.[17]
- मूलभूत कारणे सुधारल्याने नर्व्ह आपोआपच बर्या होतात किंवा परत वाढतात.[17]
- आपल्या चिकित्सकांच्या सूचनांचे नेहमीच पालन करा.[18]
- आपल्या चिकित्सकांसी बोलल्याशिवाय कधीही औषधे घेणे सुरु करु नका.[18]

References: **1.** Cleveland Clinic. Neuropathy (Peripheral Neuropathy). Available at https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/14737-neuropathy#:~:text=Neuropathy%20is%20damage%20or%20dysfunction,body%20can%20be%20affected%20too Accessed on 4th November 2020. **2.** National Institute of Child Health and Human Development. What are the parts of the nervous system? Available at https://www.nichd.nih.gov/health/topics/neuro/conditioninfo/parts Accessed on 4th November 2020. **3.** Mayo Foundation for Medical Education and Research. Peripheral neuropathy. Available at https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/peripheral-neuropathy/symptoms-causes/syc-20352061 Accessed on 4th November 2020. **4.** The Foundation for Peripheral Neuropathy. Peripheral Neuropathy Nutrition. Available at https://www.foundationforpn.org/living-well/lifestyle/nutrition/ Accessed on 26th November 2020. **5.** Mayo Foundation for Medical Education and Research (MFMER). Diabetic neuropathy: Can dietary supplements help? Available at https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetic-neuropathy/in-depth/diabetic-neuropathy-and-dietary-supplements/art-20095406 Accessed on 26th November 2020. **6.** The Ohio State University Comprehensive Cancer Center – Arthur G. Exercises for Peripheral Neuropathy. Available at http://www.amyloidosis.org/wp-content/uploads/2017/08/ExercisesPeripheralNeuropathy.pdf Accessed on 26th November 2020. **7.** National Health Service. Peripheral neuropathy. Available at https://www.nhs.uk/conditions/peripheral-neuropathy/treatment/ Accessed on 4th November 2020. **8.** Bruno G. Benfotiamine. Vitamin Retailer Magazine. Huntington University of Health Sciences. 2012:38-39. Available at https://www.huhs.edu/attachments/Benfotiamine%20article.pdf Accessed on 19th November 2020. **9.** Gupta JK, Sana QS. Potential benefits of methylcobalamin: A review. Austin J Pharmacol Ther. 2015;3(3):1076. **10.** Linus Pauling Institute. Oregon State University. Lipoic Acid. Available at https://lpi.oregonstate.edu/mic/dietary-factors/lipoic-acid Accessed on 19th November 2020. **11.** RxList. Inositol. Available at https://www.rxlist.com/inositol/supplements.htm Accessed on 19th November 2020. **12.** Clements Jr RS, Vourganti B, Kuba T, Oh SJ, Darnell B. Dietary myo-inositol intake and peripheral nerve function in diabetic neuropathy. Metabolism. 1979;28(4):477-83. **13.** Natural Medicines Comprehensive Database. Folic Acid. Available at https://www.webmd.com/vitamins/ai/ingredientmono-1017/folic-acid Accessed on 19th November 2020. **14.** Jacobs A. Can chromium supplementation have an impact for patients with diabetes?Podiatry Today. 2013;26(3). Available at https://www.podiatrytoday.com/blogged/can-chromium-supplementation-have-impact-patients-diabetes Accessed on 19th November 2020. **15.** Nazıroğlu M, Öz A, Yıldızhan K. Selenium and neurological diseases: focus on peripheral pain and TRP channels. Current neuropharmacology. 2020;18(6):501-17. **16.** U.S. Food and Drug Administration (USFDA). Why You Need to Take Your Medications as Prescribed or Instructed. Available at https://www.fda.gov/drugs/special-features/why-you-need-take-your-medications-prescribed-or-instructed#:~:text=Taking%20your%20medicine%20as%20prescribed%20or%20medication%20adherence%20is%20important,important%20part%20of%20medication%20adherence Accessed on 28th December 2020. **17.** National Institute of Neurological Disorders and Stroke (NINDS). Peripheral Neuropathy Fact Sheet. Available at https://www.ninds.nih.gov/Disorders/Patient-Caregiver-Education/Fact-Sheets/Peripheral-Neuropathy-Fact-Sheet#3208_6 Accessed on 28th December 2020. **18.** WebMD. Prescription medications and treatments for nerve pain. Available at https://www.webmd.com/pain-management/prescription-medications-treatments-nerve-pain#2 Accessed on 28th December 2020.