लेखकः

डा. के. के पाण्डेय

वरिष्ठ वैस्कुलर एवं कार्डियो थोरेसिक सर्जन

डायबिटीज के मरीज़ पैरों में दर्द व झनझनाहट की अनदेखी न करें

अगर आप डायबिटीज के मरीज है तो कही ऐसा तो नही होता है कि थोड़ी दूर चलने पर पैरों व टाँगों में दर्द शुरू हो जाता हो, पर रूकने पर दर्द गायब हो जाता हो। ऐसा भी हो सकता है कि आप के पैरों, अँगुलियों व तलवे में बराबर झनझनाहट बनी रहती हो जो विशेषकर सर्दी के दिनो में बढ़ जाती हो। कभी ऐसा भी हो सकता है कि आप से एक कदम भी चलना कठिन हो, और तो और रात में बिस्तर में लेटते समय टाँगों व पैरों में दर्द उभरता हो जिसकी वजह से आप रात में ठीक से सो नही पाते। कभी ऐसा भी होता होगा कि अचानक आप की नींद खुल गई और पाया होगा कि पैरों में दर्द हो रहा है, पैरों को लटका कर बैठे या थोड़ा सा चले तो दर्द कम हो गया। आप के साथ शायद यह भी होता हो कि हर समय पैरों में दर्द बना रहता हो और कभी–कभी यह दर्द असहनीय हो जाता हो। अगर आप इनमें से किसी एक समस्या से पीड़ित है और आप डायबिटीज के मरीज़ हैं तो लापरवाही बिल्कुल न करिये क्योंकि समस्या गंभीर हो सकती है और पैर खोने की नौबत आ सकती है। समय रहते किसी वैस्क्युलर या कार्डियो वैस्क्युलर सर्जन की सलाह लें।

अनदेखी खतरनाक साबित हो सकती है।

आँकड़े बताते है कि अपने भारतवर्ष में डायबिटीज के सारे मरीजों में पैर कटने का प्रति वर्ष का औसत 10 प्रतिशत है यानी 100 डायबिटीज के मरीजों में 10 मरीज हर साल अपना पैर खोते है। जबकि 65 साल से ज्यादा उम्र वाले डायबिटीज के मरीजों में यह औसत हर साल लगभग पाँच प्रतिशत है। आपको शायद यह मालुम न होगा कि डायबिटीज के मरीजों में पैर कटने का खतरा बिना डायबिटीज वाले लोगो की तुलना में लगभग डेढ़ गुना ज्यादा होता है। लम्बे समय से चल रही डायबिटीज, खून में सुगर की अनियंत्रित मात्रा, धूम्रपान, पेशाब में एल्ब्युमिन का होना, आँखों में रोशनी का कम होना, पैरों में झनझनाहट व संवेदनहीनता का होना व पैरों में खून की सप्लाई का कम होना आदि यह सारी बातें डायबिटीज के मरीज में पैर कटने का प्रत्यक्ष व अप्रत्यक्ष कारण बनती है। इस बात से यह पता लगता है कि डायबिटीज के मरीज द्वारा बरती गई लापरवाही उसके विकलांग होने का सीधा कारण बन सकती है।

क्यों होता है डायबिटीज में पैरों में दर्द व झनझनाहट।

डायबिटीज के मरीज में पैरों में दर्द कई कारणों से होता है। एक तो कारण न्यूरोपैथी है जिसके फलस्वरूप पैरों में दर्द व झनझनाहट रहती है, विशेषकर पैरों के तलुओं व एड़ी में। पैरों की माँसपेशियों में न्यूरापैथी की वजह से हल्का फ़ालिज का असर हो जाता है, जिससे पैरों व हड्डियों पर अनावश्यक दबाव पड़ने लगता है। साथ ही साथ जोड़ों की क्रियाशीलता में भी कमी आ जाती है। इन सब का मिला जुला असर यह होता है कि पैरों में दर्द व झनझनाहट की शिकायत हमेशा बनी रहती है, तथा चलने से और बढ़ जाती है।

डायबिटीज़ के मरीज़ के पैर में पायी जाने वाली विशेष परिस्थितियां

दूसरा पैरों में दर्द का सबसे बड़ा कारण पैरों में जाने वाले शुद्ध खून की मात्रा में कमी हो जाना है। टाँगों व पैर को ऑक्सीजन युक्त शुद्ध खून ले जाने वाली खून की नली के अन्दर निरन्तर चर्बी व कैल्शियम जमा होता रहता है। जिसके परिणाम स्वरूप खून की नली में सिकुड़न आ जाती है जिससे शुद्ध खून की सप्लाई में बाधा पहुँचती है। शुरूआती दिनों में बरती गई लापरवाही के कारण यह खून की नली पूरी तरह से बन्द हो जाती