# ન્યૂરોપથી

**ડાયબીટિઝના કારણે સ્નાયુઓને થતી હાનિ ન્યૂરોપથી તરીકે ઓળખાય છે અને સ્પર્શ સંવેદના ધીમે-ધીમે બંધ પડતી જાય ત્યારે આ વિકાર છતો થાય છે. ન્યૂરોપથી સામાન્યપણે પગને, અને ક્યારેક કાંડા અને હાથોને પણ, અસર કરે છે. ડાયબીટિઝ હોય એવા લોકોને ન્યૂરોપથી થવાનું સૌથી મોટું કારણ લોહીમાં સાકર (બ્લડ ગ્લૂકોઝ)નું લાંબા સમય સુધી અનિયંત્રિત રહેલું સ્તર છે.**

**ન્યૂરોપથીના સૌથી મોટા લક્ષણો પગના ઉપરના અને નીચેના ભાગોમાં થતી અસામાન્ય સ્પર્શ સંવેદના છે, તે ઉપરાંત નીચે જણાવેલી તકલીફો પણ થઈ શકે છે:**

- તીવ્ર અને એકાએક વધી જતો દુખાવો
- બળતરા
- ઝણઝણાટી
- પગમાં સોયો ભોંકાતી હોય એવી અનુભૂતિ
- થડકાટ
- સંવેદનશૂન્યતા (વેદના, ગરમ કે ઠંડાની અનુભૂતિ જ ન થવી)

હેલ્થકેર પ્રોફેશનલ મોનોફિલામેન્ટ (વાળના બ્રશમાં વપરાતા કડક વાળ જેવો નાયલોનનો નાનકડો ટુકડો જે એક નાની લાકડી પર ગોઠવેલો હોય છે)નો ઉપયોગ કરીને તમારા પગની નસોની સંવેદના અનુભવવાની શક્તિની ચકાસણી કરશે. જો તમને ડાયબીટિઝ હોય તો તમારા હેલ્થકેર પ્રોફેશનલે તમારા પગ નિયમિત તપાસવા જોઈએ.

તમને ન્યૂરોપથી છે કે કેમ એ જાણવું જરૂરી છે કારણ કે યોગ્ય માપના બૂટ-ચંપલ અને તમારા પગના યોગ્ય નિરીક્ષણથી તમે ન્યૂરોપથીની કેટલીક નકારાત્મક અસરો જેમ કે ડાયબીટિક ફુટ અલ્સર (ડાયબીટિઝના કારણે પગમાં ચાંદા થવાની તકલીફ) થતું અટકાવી શકો છો.

સામાન્ય સ્પર્શ સંવેદના ધરાવતા લોકો સતત હરતાં-ફરતાં રહે છે જેથી તેમના પગ પર અને પગના એ ભાગો પર જ્યાં દુખાવો થાય છે, દબાણ આવે નહિ. પણ જે લોકોની સ્પર્શ સંવેદના સામાન્ય નથી એવા લોકો કઠણ તેમ જ ક્ષતિગ્રસ્ત ભાગ પર ચાલતા રહે છે જેના કારણે જખમો થઈ શકે છે અને આ રીતે તેમની તકલીફ વકરે છે. ન્યૂરોપથી હોય એવા લોકો ખોટા માપના બૂટ પહેરીને કે પછી ખીલી અથવા કાચના ટુકડા પર ડગલું માંડીને પોતાના પગને વધુ નુકસાન કરી શકે છે અને એ વખતે એ લોકોને આની ખબર પણ નહિ પડે.

માપસર બૂટ-ચંપલોને ફિટ કરાવવા, રોજ ઓછામાં ઓછું એક વાર પોતાના પગ તપાસવા (જો તમે પગના તળિયાના ભાગને જોઈ શકતા ન હો તો એક કાચ વાપરો) અને કંઈ પણ બરાબર ન હોવાની શંકા જાય તો પોતાના હેલ્થકેર પ્રોફેશનલને મળવું. આમ કરીને તમે ન્યૂરોપથી સાથે જીવવાની કેટલીક સંભવિત આડઅસરો જેમ કે ડાયબીટિક ફુટ અલ્સર (ડાયબીટિઝના કારણે પગમાં ચાંદાં થવાની તકલીફ)ને અટકાવી શકો છો.

ન્યૂરોપથી ઘણા પડકારો ઊભા કરે છે. પણ સાચા વિકલ્પો પસંદ કરીને તમે પોતાના પગનું રક્ષણ કરી શકો છો અને જીવનનો ભરપૂર આનંદ માણી શકો છો!

WoundsCANADA.ca
PlaiesCANADA