



ਨਿਊਰੋਪੈਥੀ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿਚ ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿਚ ਅਸਾਧਾਰਣ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੁਝ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਤੇਜ਼, ਤੀਰ ਵਰਗੇ ਦਰਦ
- ਜਲਣ
- ਝੁਨਝੁਨਾਹਟ
- ਇੰਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਸੂਈਆਂ ਚੋਭ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ
- ਧੱਕ ਧੱਕ ਕਰਨਾ
- ਸੁੰਨਤਾ (ਦਰਦ, ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਢੇ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿਚ ਅਸਮਰੱਥ)

ਨਿਊਰੋਪੈਥੀ

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਕਾਰਨ ਤੰਤੂਆਂ (ਨਰਵਸ) ਨੂੰ ਹੋਏ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਨਿਊਰੋਪੈਥੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਅਨੁਭੂਤੀ (ਕੁਝ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ) ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਹ ਰੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਿਊਰੋਪੈਥੀ ਅਕਸਰ ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਕਦੀ ਕਦੀ ਬਾਹਵਾਂ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿਚ ਨਿਊਰੋਪੈਥੀ ਹੋਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਾਰਨ ਖੂਨ ਵਿਚ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀਆਂ ਲੈਵਲਸ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਨਾ ਹੋਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਕ ਹੈਲਥਕੇਅਰ (ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ) ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਨਰਵਜ (ਤੰਤੂਆਂ) ਦੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਇਕ ਮੋਨੋਫਿਲਾਮੈਂਟ (ਨਾਇਲਨ ਦਾ ਇਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਟੁਕੜਾ - ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਇਕ ਬੁਰਸ਼ ਵਾਂਗ ਜੋ ਡੰਡੇ ਤੇ ਲਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ) ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਊਰੋਪੈਥੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਅਹਿਮ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਹੀ ਜੁੱਤੀਆਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਬਾਕਾਇਦਾ ਨਿਗਰਾਨੀ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਨਿਊਰੋਪੈਥੀ ਦੇ ਕੁਝ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਨਤੀਜਿਆਂ – ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਡਾਇਬਟਿਕ ਫੋੜਿਆਂ ਨੂੰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਲੋਕ ਆਮ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਦਬਾਅ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਣ ਤੋਂ ਬਚਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਣ ਨਾਲ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਪੈਰ ਵਿਚ ਆਮ ਵਾਂਗ ਸਨਸਨੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ (ਉਹ ਆਮ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ)

ਉਹ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੇ ਜੋ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋਏ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸੋਜ ਹੈ, ਤੇ ਭਾਰ ਪਾਕੇ ਤੁਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਨਾਲ ਉਹ ਹੋਰ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਾਲਤ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਊਰੋਪੈਥੀ ਦੀ ਤਕਲੀਫ ਹੈ, ਉਹ ਗਲਤ ਸਾਈਜ਼ ਦੀ ਜੁੱਤੀ ਪਾਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਕਿੱਲ ਜਾਂ ਕੱਚ ਦੇ ਟੁੱਕੜੇ ਉਤੇ ਬਿਨਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੇ ਤੁਰ ਕੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਜ਼ਖਮੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਸਾਈਜ਼ ਦੀ ਜੁੱਤੀ ਫਿਟ ਕਰਵਾ ਕੇ, ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇਕ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਕੇ (ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ) ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਸ਼ੱਕ ਪਏ, ਕਿ ਕੁਝ ਗਲਤ ਹੈ ਤਾਂ ਫੌਰਨ ਆਪਣੇ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਕੋਲ ਜਾਣ ਨਾਲ, ਨਿਊਰੋਪੈਥੀ ਦੇ ਕੁਝ ਸੰਭਾਵੀ ਅਸਰਾਂ – ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾਇਬਟਿਕ ਫੁੱਟ ਅਲਸਰ (ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਫੋੜਾ) – ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਨਿਊਰੋਪੈਥੀ ਹੋਣ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਠੀਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਨੰਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ!

ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਵੱਧ ਸਹਾਇਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ www.cawc.net/index.php/public/feet ਵੇਖੋ