நரம்புக்கோளாறு (ந்யூரோபதி)

நீரிழிவினால் நரம்பு சேதமடைதல் ந்யூரோபதி அல்லது நரம்பு நோய் எனப்படும், மற்றும் இது படிப்படியான உணர்வு இழப்பினால் ஏற்படுகிறது. ந்யூரோபதி பொதுவாகக் கால்களையும் பாதங்களையும், மற்றும் சில சமயங்களில் புஜங்களையும் கைகளையும் தாக்குகிறது. பெரும்பாலும் நீரிழிவு உள்ள மனிதர்களுக்கு ந்யூரோபதி ஏற்படுவதின் காரணம் பொதுவாக கட்டுப்படுத்தப்படாத நீண்ட கால சர்க்கரை (க்ளூகோஸ்) அளவுகள்.

ந்யூரோபதியின் மிகப் பொதுவான அறிகுறிகள், கால்களிலும் பாதங்களிலும் அசாதாரணமான உணர்வுகள் மற்றும் கீழ்கண்டவற்றை உள்ளடக்கலாம்:

- கூரிய, தீவிர வலிகள்
- எரிச்சல்
- கிச்சு கிச்சு மூட்டுதல் போன்ற உணர்வு
- ஊசிகளால் குத்துவது போன்ற உணர்ச்சி
- துடித்தல்
- மரத்துப்போதல் (வலி, சூடு அல்லது குளிர்ச்சியை உணர முடியாமல் போதல்)

உடல் நல வல்லுனர் ஒருவர் உங்கள் பாத நரம்புகளின் உணரும் தன்மையை ஓரிழை பயன் படுத்தி (சிறிய நைலான் துண்டு - தலைவாரும் பிரஷ்ஷின் இழை போன்றது - கோலில் பொருத்தப்பட்டது) சோதிப்பார். உங்களுக்கு நீரிழிவு இருக்குமானால், உங்கள் உடல் நல வல்லுனர் உங்கள் பாதங்களை சீரான இடைவெளியில் சோதிக்க வேண்டும்.

உங்களுக்கு ந்யூரோபதி இருக்கும் பட்சத்தில், சரியாகப்பொருந்தும் காலணிகள் அணிந்து பாதங்களை அவ்வப்போது கண்காணித்தால், ந்யூரோபதியின் நீரிழிவு பாதப் புண்கள் (டயபெடிக் ஃபுட் அல்ஸர்ஸ்) போன்ற எதிர்மறை விளைவுகளைத் தடுக்க முடியும் என்பதை அறிதல் முக்கியம்.

சாதாரணமாக உணர்ச்சியுள்ள மனிதர்கள் ஓரிடத்தில் நில்லாமல் தொடர்ந்து நடந்து செல்வதால் பாதங்களின் மீது உண்டாகும் அழுத்தத்தைத் தாங்கிக்கொண்டு வலியேற்படும் பகுதிகளின் மீது அழுத்தம் உண்டாகாமல் தவிர்க்கிறார்கள். எனினும், சாதாரண உணர்ச்சியற்ற மனிதர்கள், வலியுள்ள அல்லது சேதமடைந்த பகுதியின் மீது அழுத்தம் இருப்பதை அறியாமல் தொடர்ந்து நடந்து செல்வதால், புண்கள் உண்டாகி சேதத்தை அதிகமாக்கும். ந்யூரோபதி உடைய நபர்கள் பொருத்தமற்ற காலணிகளை அணிந்தும், சிற்றாணி அல்லது கண்ணாடித்துண்டு போன்ற கூரிய பொருட்கள் மீது நடப்பதை அறியாமலும், தங்கள் பாதங்களை மேலும் காயப்படுத்துகிறர்கள்.

ந்யூரோபதி இருந்தால் அதனால் ஏற்படக் கூடிய சில பக்க விளைவுகளை - டயபெடிக் ஃபுட் அல்ஸர்ஸ் (நீரிழிவு பாதப்புண்கள்) போன்றவை - பொருத்தமான காலணிகளை அணிந்து, உங்கள் பாதங்களை நாளொன்றுக்கு குறைந்த பட்சம் ஒரு தடவையாவது சோதித்து (உங்கள் பாதத்தின் அடிப்பகுதியை பார்க்க இயலாவிடில் முகம் பார்க்கும் கண்ணாடியைப் பயன் படுத்தவும்) மற்றும் ஏதேனும் கோளாறு இருப்பதாக நீங்கள் சந்தேகப்பட்டால் உடனே உங்கள் உடல் நல வல்லுனரைப்பார்த்து, தடுக்க இயலும்.

ந்யூரோபதி பல சவால்களை அளிக்கிறது. எனினும், சரியான தேர்வுகள் மூலம் உங்கள் பாதங்களைப் பாதுகாத்து நிறைவான வாழ்க்கையை மகிழ்ச்சியுடன் அனுபவிக்க முடியும்.

WoundsCANADA.ca
PlaiesCANADA