શું તમને પગમાં ખાલીપણું, ઝણઝણાટી કે બળતરા થાય છે?

સાંજનો સમય હતો. ક્લિનિક લગભગ બંધ કરવાની તૈયારી હતી. એવામાં એક 45 વર્ષીય ભાઈ ઉતાવળમાં અંદર આવ્યા. "ડોક્ટર સાહેબ થોભો. મારે કન્સલ્ટેશન કરવાનું છે. માફ કરજો એપોઈન્ટમેન્ટ લીધી નથી. છેલ્લા થોડા સમયથી પગમાં કંઈક અજીબ લાગે છે. ક્યારેક ખાલી ખાલી ક્યારેક ઝણઝણાટી અને રાત્રે તો બળતરા એટલી થાય કે ઊંઘ જ ન આવે! પ્લીઝ મને તપાસીને જાઓ". આમ તો આવી ફરિયાદ કરનાર દર્દી ડાયાબીટીસ ધરાવતા હોય છે. એટલે વિષય આ લખનારનો બની જતો હોય છે.

અલબત્ત, આવો પ્રશ્ન હવે રોજનો બની ગયો છે. ઘણી વખત દર્દી માને છે કે આ સામાન્ય થાક હશે કે "કેલ્શિયમની ખામી હશે" અથવા "બેસીને કામ કરવાથી આવતું હશે". પણ ઘણી વખત આ શરીરનો એક મહત્વનો "સંકેત" હોય છે, જેને આપણે અવગણીએ છીએ. ચાલો આજે આ વિષયને થોડું ઊંડાણથી સમજીએ.

આ લક્ષણોનો અર્થ શું?

પગમાં થતી ત્રણ મુખ્ય ફરિયાદો:
ખાલીપણું: સ્પર્શની સંવેદના ઘટી જવી.
ઝણઝણાટી: જાણે નાનાં વીજળીના કરંટ પસાર થાય.
બળતરા: ગરમ સળગતું લાગવું.

આ લક્ષણો સામાન્ય રીતે "નર્વ્સ" એટલે કે નસો સાથે જોડાયેલા હોય છે. જ્યારે એમાં ખલેલ પડે, ત્યારે આ પ્રકારની તકલીફ થાય છે. આ સ્થિતિને મેડિકલ ભાષામાં "ન્યુરોપેથી" કહેવામાં આવે છે.

પરંતુ અહીં એક મહત્વની વાત:
ન્યુરોપેથી પોતે એક રોગ નહીં, પરંતુ અનેક કારણોથી થતું એક પરિણામ છે.

ઘણીવાર શરીરની લાંબી નાડીઓ/નસો (ખાસ કરીને પગની) સૌથી પહેલા અસરગ્રસ્ત થાય છે, એટલે લક્ષણો પગથી શરૂ થાય છે.

વિવિધ કારણો

1) સૌથી મહત્વનું કારણ - ડાયાબિટીસ (મધુમેહ)
મારી પ્રેક્ટિસમાં, આવા લક્ષણો ધરાવતા દર્દીઓમાં સૌથી સામાન્ય કારણ એટલે ડાયાબિટીસ.

પરંતુ અહીં એક રસપ્રદ અને મહત્વની બાબત છે:
ઘણા દર્દી કહે છે, "મારુ શુગર તો કંટ્રોલમાં છે!" પણ જ્યારે આપણે લાંબા સમયનું સરેરાશ (HbA1c) જોઈએ, તે ઊંચું હોય છે.

ડાયાબિટીસ કેવી રીતે નુકસાન કરે છે?

લાંબા સમય સુધી બ્લડ શુગર વધારે રહે ત્યારે શરીરમાં કેટલીક પ્રક્રિયાઓ થાય છે:
વધુ ગ્લુકોઝ નસો પર સીધી અસર કરે છે, જેને કારણે એ નબળી પડે છે. લોહી પહોંચાડતી નાની નસો સંકોચાય જાય છે, ઓક્સિજન ઓછું મળે. શરીરમાં હાનિકારક તત્વો વધે, નસોની ક્ષમતા ઘટે. આ બધું ધીમે ધીમે ચાલે છે અને દર્દીને ઘણીવાર ખબર પણ પડતી નથી.

ડાયાબિટિક ન્યુરોપેથીના લક્ષણો

બંને પગમાં સમાન અસર, પગના તળિયાથી શરૂઆત, રાત્રે વધુ બળતરા, "મોજાં પહેર્યા હોય" એવો અનુભવ, સૂઈ જતા પગ "મૂંગા" થઈ જાય એવું લાગે. દિવસ દરમિયાન દર્દી વ્યસ્ત હોય છે ઓછું ધ્યાન જાય. રાત્રે શાંતિમાં લક્ષણો વધારે અનુભવાય

એક ગંભીર પાસું, કેટલાક દર્દીઓમાં બળતરા નહીં પણ સંવેદના ઘટી જાય છે. પગમાં ઘા થાય ખબર જ ના પડે. નાના ઘા મોટું ઈન્ફેક્શન. આને કારણે ડાયાબિટિક ફૂટ જેવી ગંભીર સમસ્યાઓ ઉભી થઈ શકે છે.

2) ઓછું હિમોગ્લોબીન, એનિમિયા: માત્ર થાક નહીં.

ઘણા લોકો એનિમિયાને સામાન્ય માને છે. પરંતુ હકીકતમાં: જ્યારે હિમોગ્લોબિન ઓછું હોય છે, ત્યારે શરીરના કોષોને પૂરતો ઓક્સિજન મળતો નથી. નસો પણ તેનો ભોગ બને છે.

લક્ષણો: થાક, ચક્કર, ઝણઝણાટી, હાથ-પગમાં નબળાઈ. ઘણા દર્દીઓ કહે: "ડોક્ટર, શરીર હળવું લાગે છે અને ક્યારેક કરંટ જેવી લાગણી થાય!"

"ડોક્ટર સાહેબ થોભો. મારે કન્સલ્ટેશન કરવાનું છે. માફ કરજો એપોઇન્ટમેન્ટ લીધી નથી. છેલ્લા થોડા સમયથી પગમાં કંઈક અજીબ લાગે છે. ક્યારેક ખાલી ખાલી ક્યારેક ઝણઝણાટી અને રાત્રે તો બળતરા એટલી થાય કે ઊંઘ જ ન આવે! પ્લીઝ મને તપાસીને જાઓ".

Vitamin Dની ખામી - એક અવગણાતું કારણ

આજકાલ Vitamin Dની ખામી ખૂબ જ સામાન્ય છે. તે માત્ર હાડકાં માટે જ નહીં, પણઃ નાડીઓ અને મસલ્સ માટે પણ જરૂરી છે તેની ખામીમાંઃ પગમાં બળતરા, દુખાવો, થાક, ચાલવામાં અસહજતા વગેરે થઈ શકે. ઘણા દર્દીઓ વર્ષોથી કેલ્શિયમ લેતા હોય છે પણ Vitamin D ની તપાસ કરાવતા નથી. "Vitamin D વગર કેલ્શિયમ અધૂરું છે."

Vitamin B12 - ચૂપચાપ અસર કરનાર

હેલ્થ ટાઈમ
★ ડો. મંથન શેઠ

Vitamin B12 ની ખામીઃ ખાસ કરીને શાકાહારી લોકોમાં વધુ, Hb નોર્મલ હોવા છતાં પણ હોઈ શકે. લક્ષણોઃ ઝણઝણાટી, ચાલવામાં સંતુલન, સ્મૃતિમાં ઘટાડો.

ન્યુરોપેથીની સરળ સમજ વિશે સમજીએ તો એક 52 વર્ષીય મહિલા, 8 વર્ષથી ડાયાબિટીસ અને ફરિયાદઃ 6 મહિનાથી પગમાં બળતરા, ખાસ કરીને રાત્રે, ઊંઘમાં ખલેલ. રિપોર્ટઃ HbA1c: T92, Vitamin D: ખૂબ ઓછું, B12: બોર્ડરલાઈન.. એમનું શુગર કંટ્રોલ સુધાર્યું, Vitamin D અને B12 પૂરક આપ્યા, ન્યુરોપેથી માટે દવા શરૂ કરી. 3 મહિનામાંઃ બળતરા 70% ઘટી, ઊંઘ સુધરી, ચાલવામાં આરામ.. શું શીખવાનું? "ઘણા કારણો સાથે મળીને સમસ્યા બને છે"

ઇત્તેફાક્

તારા ઉપર લખી રહ્યું છે કોણ જિંદગી,
પૃથ્વી મને જણાવ કે તું કોનો બ્લોગ છે?
- કુલદીપ કારિયા

ક્યારે ચિંતાજનક ગણવું?
બંને પગમાં સતત બળતરા, રાત્રે ઊંઘ તૂટે, ચાલવામાં અસ્થિરતા, પગમાં ઘા લાગે અને ખબર ન પડે, લક્ષણો હાથ સુધી ફેલાય.

કઈ તપાસો જરૂરી?
દરેક દર્દી માટે અલગ હોય છે અને ડોક્ટરને પૂછીને રિપોર્ટ કરાવવા, પરંતુ સામાન્ય રીતેઃ
બ્લડ શુગર, HbA1c, હિમોગ્લોબિન, Vitamin B12, Vitamin D, થાયરોઇડ, નર્વ કન્ડક્શન ટેસ્ટ.

સારવાર શું? માત્ર ગોળી નહીં..

મૂળ કારણ પર કામ, ડાયાબિટીસ કંટ્રોલ, Hb સુધારવું, વિટામિનની ખામી દૂર કરવી, ખાસ વિટામિન અને એન્ટીઓક્સિડન્ટ, બળતરા અને દુખાવા માટે દવાઓ, "દવા લક્ષણ ઘટાડે છે, મૂળ કારણ નહીં". જીવનશૈલી - સાચી દવા. બ્લડ શુગર નિયંત્રણ સૌથી મહત્વપૂર્ણ. રોજ ચાલવું, 30 મિનિટ, પગની કાળજી, નિયમિત તપાસ, ઘા હોય તો તરત ધ્યાન આપવું. યોગ્ય પગરખાં - આરામદાયક, ટાઈટ નહીં, સૂર્યપ્રકાશ, સંતુલિત આહાર, આયર્ન, પ્રોટીન, લીલાં શાકભાજી.

એક સામાન્ય ભૂલ ઘણા દર્દીઓ કહે

"માત્ર ઝણઝણાટી છે કંઈ નહીં થાય", પણઃ આ શરીરનુ પહેલું એલાર્મ છે. શું આ સંપૂર્ણ સાજું થાય? શરૂઆતમાં સુધારો શક્ય, લાંબા સમય પછી નિયંત્રણ શક્ય એટલે "વહેલી ઓળખ = ઓછું નુકસાન".

અંતમાં, પગમાં થતું ખાલીપણું, ઝણઝણાટી કે બળતરા, આ નાની તકલીફ નથી. આ શરીરનો સંદેશ છે કે અંદર કંઈક બદલાઈ રહ્યું છે. ડાયાબિટીસ, Low Hb, Vitamin D, B12 આ બધું એકબીજા સાથે જોડાયેલું છે. શુગર કંટ્રોલ માત્ર રિપોર્ટ નથી એ તમારી નસો / નાડીઓનું ભવિષ્ય છે. એટલે પગમાં ખાલીપણું / ઝણઝણાટી / બળતરા, અવગણશો નહીં, વહેલી તપાસ જરૂરી, જીવનશૈલીમાં સુધારો અનિવાર્ય.

જો તમને આવી તકલીફ હોય, તો "પછી" નહીં, "આજે" ધ્યાન આપો. કારણ કે નસો ધીમે ખરાબ થાય છે, પણ એક દિવસ તેનું પરિણામ ઊંચા અવાજે બોલે છે.