

# मधुमेह और दर्द

> डॉ. गणेश अरुण जोशी

**दर्द** एक ऐसा एहसास है जो मानव को बेचैन कर देता है। यह हमारे शरीर पर आई हुई विपदा की ओर हमारा ध्यान खींचता है ताकि दर्द के कारण को तुरंत दूर करने के लिए हम आवश्यक क्रिया कर सकें। इसलिए दर्द हमारे जीवन हेतु अति आवश्यक है।

दर्द के इस महत्व को जानते हुए भी यह सर्वविदित है कि दर्द कभी आनंद दायक नहीं हो सकता। अतः जीवन में अगर उचित मात्रा से अधिक दर्द महसूस करना पड़े तो दर्द अपने आपमें एक बीमारी बन सकता है। प्रचलित चिकित्सा शास्त्र इस दर्द के बारे में गहराई से अध्ययनरत हैं परंतु इसके बारे में जानकारीयाँ अभी भी अधूरी हैं। अब तक के शोध में यह इंगित होता है कि दर्द की अनुभूति में शरीर की नसों के साथ मानसिक स्थिति का मेल महत्व रखता है। एक ही कारण विभिन्न व्यक्तियों में विभिन्न तीव्रता से दर्द पैदा कर सकता है।



मधुमेह एक ऐसी बीमारी है जो शरीर के लगभग सभी अंगों को प्रभावित करती है। इसमें नसें (तंत्रिकाएँ) भी प्रभावित होती है। इस कारण से नसों में संवेदनाओं का प्रवाह प्रभावित होता है। इस स्थिति में आम संवेदना जैसे छूना, जोड़ का हिलना इत्यादि भी दर्द की भाँति महसूस होने लगती है। यह दर्द

हल्के या तेज़ किस्म का जलन जैसा होता है। प्रारंभ



में यह पैर तथा हाथ के तलवों में होता है। यह धीरे-धीरे कई महीनों या वर्ष में बढ़ता है। सोचिए अगर आपका हर क़दम ज़मीन को छूकर दर्द की अनुभूति दे तो क्या आप चल सकेंगे? यह दर्द दैनिक जीवन के अनेकों घंटे बर्बाद करने में सक्षम है। इससे नींद भी खराब हो सकती है और दिन का चैन भी। इस दर्द के कारण व्यायाम करने की इच्छा और क्षमता भी कम हो जाती है। दर्द के साथ मानसिक

स्थिति बिगड़ती जाती है और अवसाद की स्थिति आ जाती है। इससे अधिक खाने की इच्छा प्रबल हो जाती है। कुल मिलाकर दर्द, व्यायाम की कमी और भूख में बढ़ोतरी एक-दूसरे को बढ़ावा देने वाले त्रिकूट का रूप धारण कर मधुमेही की समस्याओं को बढ़ा देते हैं।

इस समस्या के समाधान हेतु इस त्रिकूट को तोड़ना आवश्यक है। सर्वप्रथम दर्द निवारण करना आवश्यक है। इसके लिए दवाएँ तथा योग लाभकारी होते हैं। इसके साथ-साथ मधुमेह जनित तंत्रिकाओं की बीमारी के रोकथाम हेतु रक्त शर्करा का दवाओं (इन्सुलिन सहित) से सही उपाय अति आवश्यक है। इस प्रारंभिक इलाज के पश्चात चिकित्सक की राय के अनुसार नियमित व्यायाम तथा संतुलित आहार से रक्त शर्करा में सुधार आएगा। जैसे-जैसे यह सुधार आता है, वैसे-वैसे दर्द में कुछ हद तक आराम आ जाता है। इस इलाज के साथ भी पूरा सुधार हो ऐसा तय नहीं होता है। अतः दर्द को कम करने हेतु योग तथा कुछ दवाईयाँ लम्बे समय तक खानी पड़ सकती हैं। दर्द के इलाज हेतु एक्युपंचर तथा इलेक्ट्रॉनिक

उपकरण भी मौजूद हैं।

कुल मिलाकर ऐसे दर्द से बचाव अति महत्वपूर्ण है। इसके लिए (विशेषकर मधुमेही परिवारजनों में) सही समय पर मधुमेह की पहचान, मधुमेह पर सही नियंत्रण, नियमित आहार-विहार तथा स्वस्थ दिनचर्या आवश्यक है। ●●●

- डॉ. गणेश अरुण जोशी

एम.डी. (भौतिक चिकित्सा एवं पुनर्वास) सहायक प्राध्यापक, सी.आर.सी.-भोपाल.