मधुमेह एवं घुटनों का दर्द

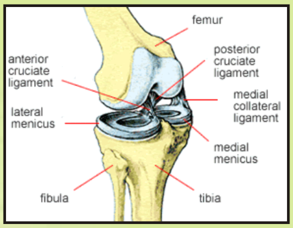
डॉ. राजेन्द्र श्रीवास्तव
अस्थि एवं जोड़ विशेषज्ञ

शरीर का ज्यादा वज़न किसी भी उम्र के व्यक्ति के लिये एक बड़ी समस्या है। मधुमेह की बीमारी और मोटापा मरीज़ के लिये अनेक परेशानियों का कारण बन जाता है, घुटनों का दर्द उनमें से एक है।

बढ़ती उम्र में घुटनों का दर्द एक आम तकलीफ है। यह दर्द एक लक्षण है जो अनेक बीमारियों के कारण हो सकता है। यहाँ हम जिस दर्द के बारे में बात करेंगे वह, बढ़ती उम्र, ज्यादा वजन एवं घुटने में होने वाली टूट–फूट (Wear and Tear) जो दैनिक कामकाज के कारण होती है, से संबंधित है। इसे आस्टियो आर्थराइटिस या डीजनरेटिव आर्थराइटिस कहते हैं। मधुमेह के मरीजों को रक्त शर्करा नियंत्रण के लिये पैदल घूमना एवं व्यायाम करना, दवाईयों के बराबर ही जरूरी होता है। घुटने के दर्द के कारण ये मरीज व्यायाम करने में मुश्किल अनुभव करते हैं। दर्द के कारण, व्यायाम की कमी से, वजन कम न होने पर मधुमेह नियंत्रण भी एक समस्या बन जाता है।

घुटने के दर्द की शुरूआत अक्सर 40 वर्ष की उम्र के आस–पास होती है। व्यक्ति, जिनका वजन ज्यादा है, जो दिन भर गाड़ियों में घूमते हैं, किसी तरह व्यायाम नहीं करते एवं दिन भर बैठकर काम करते हैं, इस दर्द से परेशान होते हैं।

मोटापे से ग्रस्त अधिकांश मधुमेह के मरीजों में घुटने की आस्टियो–आर्थराईटिस हो जाती है।



ये दर्द घुटने के जोड़ या आस–पास की मांसपेशियों में होता है। सुबह, सोकर उठने पर सबसे ज्यादा तकलीफ होती है। जोड़ में अकड़न रहती है, घुटना मोड़ने–सीधा करने में दर्द होता है। कई बार इस तरह के दर्द के साथ–साथ घुटने के जोड़ में सूजन आ जाती है। धीरे–धीरे घुटने का जोड़ टेढ़ा होने लगता है तथा मरीज को दैनिक चलने– फिरने में भी तकलीफ होने लगती है।

ये दर्द क्यों होता है, ये जानने के लिये हमें घुटने की संरचना पर ध्यान देना होगा। घुटने का जोड़ तीन हड्डियों से मिलकर बना होता है। हड्डियों की सतह एक चिकने, नरम कार्टीलेज़ से ढकी रहती है। जोड़ में एक गाढ़ा द्रव्य रहता है जो चलते समय हड्डियों के टकराने के घर्षण को कम करता है। ये हड्डियाँ लचीले लिगामेंटस से आपस में जुड़ी रहती है। जाँघ एवं पैर की हड्डियों के बीच में जगह होती है जहाँ से जोड़ को मोड़ा जा सकता है।

बढ़ती उम्र एवं ज्यादा वज़न इस संरचना में कई बदलाव लाते हैं, जिनके कारण घुटने में दर्द होता है। जोड़ द्रव्य की मात्रा कम हो जाती है, कार्टीलेज का चिकनापन खत्म होने लगता है, उसकी सतह खुरदरी होने लगती है। कई बार इस सतह पर गड्डे बन जाते है, जहाँ हड्डी आपस में टकराने लगती है। लिगामेंट का लचीलापन कम होता है। ज्यादा वजन से कार्टीलेज एवं हड्डी दब जाती है और जोड़ में टेढ़ापन आ जाता है। ये सभी बदलाव धीरे– धीरे आते हैं। ये परिवर्तन ही घुटने के जोड़ में दर्द का कारण होते हैं।

...... शेष पृष्ठ 29 पर

पृष्ठ 7 का शेष ....

ये परिवर्तन मुख्य रूप से दो कारणों से होते हैं। बढ़ती हुई उम्र एवं शरीर का वज़न। उम्र के कारण शरीर में कई तरह के परिवर्तन होते हैं जैसे– बालों का सफेद होना, पढ़ने के लिये चश्मा लगाना आदि। बढ़ता हुआ वजन, जोड़ के कार्टीलेज की सतह पर सीधा असर डालता है। जितना ज्यादा वजन उतना ज्यादा नुकसान। उम्र बढ़ने से कोई नहीं रोक सकता लेकिन यदि बढ़ते वजन को, मधुमेह के मरीज, नियंत्रित कर लें तो इस दर्द को कई सालों तक बिना दवाइयों के टाला जा सकता है।

वजन के अलावा कई दैनिक कार्य हैं जो घुटने के जोड़ पर तीन से चार गुना प्रभाव डालते है जैसे कि पालकी मार कर बैठना, ऊकडू बैठना, वज्रासन, पद्मासन, सीढ़ी चढ़ना उतरना। इन कामों को न करना या कम करना, वजन नियंत्रित करना एवं नियमित व्यायाम करना, घुटने के दर्द एवं मधुमेह नियंत्रण में मदद कर सकते हैं।

उपचार के लिये, घुटने में दर्द के समय, आराम करें, घुटने पर ज्यादा जोर न डालें, कम–से–कम चलें, जोड़ की गर्म सिकाई करें, दर्द निवारक दवाऐं लें। घुटने को क्रेप बेंडज से बाँध कर रखने से भी दर्द में आराम मिलता है। चलते समय कई बार घुटने का दर्द कम करने के लिये कुछ चिकित्सक जोड़ के अंदर स्टेरायड की दवाई का इंजेक्शन लगाते हैं। मधुमेह के मरीजों को इस इंजेक्शन से मधुमेह में रक्तशर्करा बढ़ जाती है। कई बार इस इंजेक्शन के बाद में जोड़ में मवाद भी बन सकता है।

चलते समय छड़ी का उपयोग करने से यह शरीर के वजन का 30% वजन घुटने से हटाकर छड़ी पर ले लेता है। यह दर्द कम करने में सहायता करता है।

दर्द ठीक होने पर मधुमेह के मरीजों को घुटने का नियमित व्यायाम करना चाहिये। ये कसरत दो तरह से मदद करती है। एक तो व्यायाम से घुटने के ऊपर नीचे की मांसपेशियों की ताकत बढ़ जाती है जो हड्डियों में आये बदलाव के प्रभाव को कम कर देती है। दूसरा व्यायाम से घुटने के जोड़ की गतिशीलता (Range of movements) बनी रहती है।

व्यायाम :

जिन मरीजों का वजन ज्यादा है वो यदि चलने या घूमने की कसरत करते हैं तो उनके पहले से ही खराब घुटने पर वजन के कारण ज्यादा नुकसान होता है। ऐसे मरीजों के लिये लेटकर साइकलिंग या व्यायाम करने की साइकल पर कसरत करना ज्यादा उपयोगी है। जब आप व्यायाम की सायकिल चलाते हैं तब आपका वज़न सीट वहन कर लेती है एवं घुटने पर कम ज़ोर पड़ता है।

कैसे बचें :–

- ❖ पालकी लगाकर न बैठें।
- ❖ उकडू न बैठें।
- ❖ वज्रासन, पद्मासन जैसे आसन न लगाये।
- ❖ चढ़ाई पर घूमने न जायें।
- ❖ उठक–बैठक लगाने की कसरत न करें।
- ❖ वज़न न बढ़ने दें। यदि मोटे हैं तो वज़न कम करें।

उपचार :–

द्रव्य की कमी के कारण हुए नुकसान की भरपाई के लिये विस्कोइलास्टिक द्रव्य के इंजेक्शन घुटने में लगाये जा सकते हैं। ये उपचार की आधुनिक विधि है। ये थोड़ा महँगा इलाज है लेकिन इससे करीब एक वर्ष तक दर्द से निजात पाई जा सकती है।

कई बार, बीमारी बढ़ जाने पर मरीजों के घुटने का दर्द नियमित व्यायाम एवं दवाईयों से भी ठीक नहीं हो पाता है। उन्हें चलने में उठने– बैठने में असहनीय तकलीफ होती है। घुटनों के जोड़ में टेढ़ापन आ जाता है। ऐसे मरीजों में ऑपरेशन के द्वारा घुटने के जोड़ को पूरी तरह बदल दिया जाता है। इस ऑपरेशन के बाद मरीज को चलने उठने–बैठने में किसी तरह की कोई तकलीफ नहीं होती है। जब दर्द लाइलाज हो जाए तब "जोड़ बदलने" का ऑपरेशन आपको फिर से सामान्य जीवन व्यतीत करने में सहायक होता है। जोड़ बदलने के बाद मरीज औसतन 10–15 वर्ष तक इस घुटने को उपयोग में ला सकता है। ● ● ●