

# मधुमेह के दुष्परिणाम

■ डॉ. सुनील गुप्ता

आशा है पिछले अंक में मधुमेह द्वारा आंखों व गुदें पर होने वाले घातक परिणामों के संदर्भ में विस्तार से पढ़ने के बाद अब तक हर पाठक अपने भविष्य के प्रति सजग हो चुका होगा, चलिए इसी श्रृंखला को आगे बढ़ाते हुए हम कुछ अन्य दुष्परिणामों पर अपना ध्यानाकर्षण करें।

## पैरों की हिफाजत :

डायबिटीज न्यूरोपेथी : अक्सर मधुमेह अनियंत्रित रहने से पैरों व हाथों में शून्यता का जलन महसूस होती है – इसे डायबिटीज न्यूरोपेथी कहते हैं।

निम्नलिखित लक्षणों पर हमेशा ध्यान दें :

- पैरों की चमड़ी सूखना या उसका रंग बदलना।
- चमड़ी फटना या चमकना।
- पैर टंडे रहना।
- तलुओं में जलन होना।
- चलते समय गादी पर चलने का अहसास होना।
- पैरों के केश गिरना या खत्म होना।
- पैरों में पसीना न आना।
- पैरों में चीटी चलने का आभास होना।
- शून्यपन महसूस होना।
- चलते वक्त पैर से स्लीपर निकल जाना।
- पैरों के आकार में धीरे-धीरे बदलाव आना।
- नाखूनों का अंदर की ओर बढ़ना, टूटना या काला होना।
- चर्मरोग-जैसे चिखली, खाज या घाव होना इत्यादि।

## सावधानियां

- पैरों को कुनकुने पानी से स्वच्छ कर मुलयाम टावेल से सुखाएं।
- धूल, कीचड़ या खेत में खुले पैर काम न करें।
- नुकीले शीर्ष या ऊंची एड़ी वाले जूते सैण्डल न पहनें।
- हमेशा चौड़े मुंह (शीर्ष) के जूते अथवा पट्टे वाली सैंडिल पहनें।
- सूती मोजों का उपयोग करें, जिसकी इलास्टिक अधिक टाइट न हो।



- रसोईघर या बाथरूम में काम करते वक्त रबर की स्लीपर उपयोग करें।
- नाखून काटते समय उन्हें उचित आकार देने की कोशिश न करें-सिर्फ सीधा ही काटें: अंदर की ओर काटने से चमड़ी कटने की आशंका रहती है, जो नया घाव बना देती है।
- मधुमेही पैर में अंदर बढ़ते नाखूनों को सावधानी से सीधा करके काटें।
- घाव, खुजली, चिखली जैसे चर्मरोगों की ओर दुर्लक्ष्य न करें-ये भविष्य में घातक सिद्ध हो सकते हैं।
- कांच या कांटा चुभने पर स्वयं के हाथों घरेलू अस्त्रों द्वारा शल्य क्रिया न करें। इसका सार यही है कि – मधुमेही को अपने पैरों को अपने चेहरे की तरफ स्वच्छ रखना चाहिए।

## मधुमेह व नपुंसकता

सेक्स जीवन की आवश्यकता है। हमारे समाज में अभी भी इस विषय के संदर्भ में अनेक भ्रांतियाँ हैं। पुरुष मधुमेहियों में नपुंसकता का प्रमाण 40 से 86 प्रतिशत तक देखा गया है। समाज का एक अंग होने के नाते मधुमेही भी इस नाजुक विषय को छेड़ने में



शर्म महसूस करता है। दुर्भाग्यवश, अधिकांश चिकित्सक भी समयभाव या लोकलाज के बंधनस्वरूप इस पहलू पर ध्यानाकर्षण करना जरूरी नहीं समझते। परिणाम स्वरूप रोगी अनेकानेक शंकाओं के जाल में फंसकर भ्रमित होने लगता है—कभी विज्ञापन वाली कैप्सूल खाकर तो कभी “खोयी जवानी वापस लाने वालों” की जड़ी—बूटी या पावडर खाकर—और इस भ्रमण के अंत में निराशा ही हाथ लगती है। तत्पश्चात् मानसिक व आर्थिक रूप से हताश ये मधुमेही “डिप्रेसन” के शिकार हो जाते हैं, डिप्रेसन अधिक गंभीर होने पर कभी—कभी आत्महत्या का प्रयास करते दिखायी देते हैं।

मेरे मधुमेही मित्रों—निराशा इस रोग का इलाज नहीं है। पहले आपको नपुंसकता के कारण का पता लगाना है—जब ही उचित उपचार संभव होगा।

सामान्यतः नपुंसकता के दो कारण होते हैं :

### **मानसिक तनाव (डिप्रेसन)**

उदाहरण मधुमेह हो जाने का, आहार नियंत्रण का, इसके दुष्परिणामों की आशंका का तो कभी रोग के अनियंत्रित रहने का, मधुमेह की उचित शिक्षा द्वारा इस तनाव को कम करना अत्यन्त सरल है कभी—कभी मनोविशेषज्ञ की मदद भी लेनी पड़ती है।

### **डायबिटीज आटोनोमि न्यूरोपेथी :**

लंबे समय तक मधुमेह के अनियंत्रित रहने से शरीर की विशेष नसों पर असर होता है, परिणामतः ऐच्छिक शक्ति तो कायम रहती है परन्तु लिंग के ठोसपन में धीरे—धीरे कभी आने लगती है। संसर्ग—क्रिया भी कमजोर हो जाती है एवं इसका अंत नपुंसकता के रूप में होता है। कभी—कभी डायबिटीज का पता नपुंसकता के साथ ही लगता है।

### **उपचार :**

- मधुमेह पर इन्सुलिन द्वारा नियंत्रण रखें।
- मधुमेह विशेषज्ञ द्वारा नपुंसकता के कारण का पता लगाएं व मानसिक तनाव से दूर रहें।
- लिंग में पेपावरीन नामक इंजेक्शन लगाना, वेक्यूम

पंप या पेनाइल प्रोस्थेसी (लिंग प्रत्यारोपण) द्वारा नपुंसकता का उपचार किया जाता है। कुछ आयुर्वेदिक औषधियां हैं परन्तु वे अब तक कोई ठोस असर दिखाने में असमर्थ रही हैं।

- डॉक्टर की सलाह से मुँह से ली जाने वाली वियाग्रा जैसी गोलियाँ लें। ये लगभग 70—80 प्रतिशत मामलों में कारगर रहती हैं।

### **मधुमेह व कब्जियत :**

मेरे अनुभवानुसार शायद हर दूसरे—तीसरे मधुमेही को कब्जियत की शिकायत होती है। यह भी डायबिटीज न्यूरोपेथी का एक लक्षण है। आहार नियम, व्यायाम व मधुमेह नियंत्रण के पश्चात् भी कब्जियत कम न होने पर—

- डायटरी फाईबर (रेशे वाली सब्जियां जैसे सलाद) अधिक मात्रा में लें।
- इसपगोल की भूसी (जो आजकल दवाई के रूप में भी मिलती है) 2 चम्मच सोते समय लें।
- कुछ रोगियों में मेथी के बीज का पावडर भी लाभदायी होता है।

### **अन्य उदर रोग :**

कब्जियत के अलावा दस्त होना भी न्यूरोपेथी का एक लक्षण है। कभी—कभी दस्त की शिकायत इतनी अधिक बढ़ जाती है कि रोगी मानसिक व शारीरिक रूप से त्रस्त हो जाता है। इस समय नीमहकीम अपने हर नुस्खे का प्रयोग करते हैं। ऐसे ही एक रोगी ने अफीम लेना शुरू कर दी—अंत में वह अफीम का आदी हो गया—अब अनियंत्रित मधुमेह व अफीम दोनों उसे हताश कर रहे हैं। तात्पर्य यह है कि नीम—हकीमों से दामन बचाकर अपने विवेक द्वारा किसी प्रमाणित चिकित्सक से इलाज करवाएं। ●●●

— डॉ. सुनील गुप्ता

डायबिटीज विशेषज्ञ

डायबिटीज केयर सेंटर

अभ्यंकर रोड, धंतोली, नागपुर - 12.