

# मधुमेह में त्वचा की देखभाल

■ सुमंत डबीर



आपको ये जानकर आश्चर्य होगा कि त्वचा शरीर का सबसे बड़ा अंग है। शरीर पर होने वाली बाहरी वातावरण के प्रभावों, जैसे गर्मी, ठण्ड, धूप आदि से शरीर के आंतरिक अंगों की रक्षा करना त्वचा के वे कार्य हैं जिनसे हम भलीभाँति परिचित हैं। इसके साथ ही त्वचा अनेक और महत्वपूर्ण कार्य भी करती है। बाहरी चोट एवं मार से शरीर की माँसपेशियों एवं अन्य अंगों का बचाव करती है।

शरीर के तापमान को सामान्य बनाये रखने में त्वचा का बहुत बड़ा हाथ है। त्वचा में मौजूद पसीना बनाने वाली ग्रंथियाँ, पसीने की मात्रा को कम अथवा ज्यादा कर तापमान को नियंत्रित करती हैं। अधिक

गर्मी होने पर अधिक पसीना आता है, जिसके वाष्पीकरण से शरीर का तापमान बढ़ नहीं पाता। दूसरी ओर अधिक ठण्ड में पसीना बनाने वाली ग्रंथियाँ लगभग निष्क्रिय हो जाती हैं, और यही वजह है कि सर्दियों में त्वचा खुश्क व रूखी हो जाती है। पसीना बनाने ग्रंथियों के साथ ही तेल बनाने वाली ग्रंथियाँ भी अपने तेलीय पदार्थ बनाकर त्वचा की बाहरी सतह को मुलायम रखने में मददगार होती है। त्वचा की पसीना बनाने वाली एवं तेल बनाने वाली ग्रंथियों का नियंत्रण त्वचा में मौजूद स्नायुतंत्रिकाओं द्वारा होता है। मधुमेह में न्यूरोपैथी (Neuropathy) होने की वजह से ये स्नायु तंत्रिकाएँ निष्क्रिय हो जाती हैं।

त्वचा का एक अन्य महत्वपूर्ण कार्य स्पर्श, ताप एवं दर्द को महसूस कर उसकी सूचना मस्तिष्क तक पहुँचाना है। त्वचा की यही वो खूबी है जिसकी वजह से हम रोजमर्रा की जिंदगी में अपने आपको अनगिनत चोट एवं दुर्घटनाओं से बचा पाते हैं। न्यूरोपैथी की वजह से इन्हीं संवेदनाओं का अहसास ना या कम हो पाना कई मुसीबतों को आमंत्रित कर सकता है। शरीर में पैरों पर सबसे अधिक दबाव एवं चोटों का खतरा बना रहता है। यही कारण है कि न्यूरोपैथी के दुष्परिणाम पैरों पर सबसे अधिक व सबसे पहले देखे जाते हैं।

आपको ये जानकर आश्चर्य होगा कि त्वचा में अनेक विटामिन एवं हारमोन भी बनते हैं। हमारे शरीर के लिये विटामिन-डी त्वचा में बनता है, जिसके लिये धूप से प्राप्त अल्ट्रा वायलेट किरणों की आवश्यकता होती है। शरीर को पूरी मात्रा में विटामिन-डी का उत्पादन करने के लिये लगभग आधे घण्टे प्रतिदिन धूप की आवश्यकता होती है।

इस तरह हम देखते हैं कि त्वचा शरीर का एक महत्वपूर्ण अंग है। मधुमेह में इसकी कार्यक्षमता पर विपरीत प्रभाव पड़ता है। जैसा कि हमने पहले भी कहा कि मधुमेह जनित न्यूरोपैथी की वजह से त्वचा की संवेदनशीलता कम हो जाती है। चोट लगने अथवा

घाव होने की संभावना बढ़ जाती है। संवेदनशीलता न होने के कारण छोटे-बड़े घावों पर ध्यान नहीं जाता एवं उपचार में विलम्ब के कारण यही घाव बड़े घावों में तब्दील हो जाते हैं। घाव में संक्रमण (Infection) जल्दी होता है एवं घाव भरने की प्रक्रिया सामान्य से बहुत धीमी चलती है। बड़ी हुई शक्कर, पसीना एवं तेल बनाने वाली ग्रंथियों की निष्क्रियता से त्वचा बहुत सूखी एवं सख्त हो जाती है, व इसमें महीन व बड़ी दरारें पड़ सकती है। ऐसा अक्सर पैरों की त्वचा में देखा जाता है। इन्हीं दरारों से बैक्टीरिया अंदर जाकर संक्रमण बढ़ा देते हैं। इसीलिये मधुमेही मरीजों को त्वचा का विशेष ध्यान देने की आवश्यकता है।

### कैसे करें त्वचा की देखभाल :-

● अपने मधुमेह को नियंत्रण में रखें। जरूरी होने पर यदि आपके डॉक्टर कहे तो इंसुलिन के लिये मना न करें।

● सर्दियों में साबुन का उपयोग कम करें या किसी अधिक तेलीय पदार्थ वाले साबुन का प्रयोग करें। साबुन के रेपर पर साबुन में मौजूद तेलीय पदार्थ का प्रतिशत (T.F.M. = Total Fatty Material) दिया रहता है। यदि यह 70% से अधिक है तो आपको नहाने के बाद चमड़ी में सूखापन महसूस नहीं होता।

● ज्यादा गर्म पानी से न नहाएँ। ऐसा करने पर त्वचा के प्राकृतिक तेल धुल जाते हैं।

● पर्याप्त मात्रा में पानी एवं तरल पदार्थों का सेवन करें।

● प्रतिदिन नहाने के बाद पैर के तलवों की त्वचा का निरीक्षण करें। इसके लिये आप एक छोटे आईने



का प्रयोग कर सकते हैं।

● किसी भी प्रकार के धब्बे, चोट अथवा दरार दिखने पर अपने डॉक्टर से सम्पर्क करें।

● नहाने के बाद तौलिये से पैरों को अच्छे से सुखाकर नमीयुक्त क्रीम (Moisturiser) का प्रयोग करें।

● सर्दियों में हाथों व अन्य जगह की त्वचा पर भी नमी युक्त क्रीम लगायें, खासकर जब इनमें सूखापन रहे।

● नंगे पैर न चलें। सर्दियों में पैरों में मौजे पहनकर रखें।

● पैरों की सिकाई न करें।

● पैरों की उँगलियों के बीच के हिस्से में लगातार नमी बनी रहने से फफूँद का संक्रमण (Fungal Infection) होना मधुमेह में आम बात है। अतः इस हिस्से को सूखा रखें और गर्मियों में टैल्कम पाउडर (Talcum Powder) जिसमें फफूँद निरोधक दवा मिली हो, का प्रयोग करें।

● नाखून काटते समय अतिरिक्त सावधानी बरतें एवं नाखून को सीधा काटें।

● टाईट एवं सामने से संकरे जूतों का प्रयोग न करें।●●●

