

नाखून का माँस में घुसना

(Ingrowing Toe Nail)



डॉयबिटीज के मरीजों में पैर के अंगुठे के नाखून का माँस में घुसना (Ingrowing Toe Nail) आम बात है। नाखून माँस में बढ़ने से जखम बना देता है जिसमें इन्फेक्शन होने पर बात बढ़ कर गैंगरीन तक पहुँच सकती है। संवेदन शून्य होने से मधुमेह का मरीज इससे उत्पन्न दर्द को महसूस नहीं कर पाता और लापरवाही करता रहता है।

क्यों होता है ?

ज्यादातर लोगों में नाखून में माँस में घुसने की वजह गलत तरीके से नाखून काटना होती है परंतु गलत व टाईट जूते भी एक आम कारण है। कुछ लोगों के नाखून सही तरह से नहीं बने होते हैं, इनमें नाखून की गोलाई ज्यादा बढ़ जाती है और त्वचा एवं नाखून के बीच में एक जगह पैदा हो जाती है। इस तरह के नाखून पर दबाव पड़ने से नाखून माँस में घुस जाता है।

क्या होता है ?

इसका मतलब नाखून का अपनी जगह से फैल कर त्वचा के अंदर प्रवेश कर जाना। इस वजह से नाखून के आस-पास त्वचा लाल पड़ने लगती है, एवं दर्द चालू हो जाता है, यदि इस समय ध्यान ना दिया जाए एवं उपचार नहीं करने पर मवाद बनना प्रारंभ हो जाता है, और तकलीफ में इजाफा होने लगता है।

डायबिटीज के मरीजों को जितनी जल्दी हो उपचार प्रारंभ कर लेना चाहिये नहीं तो इन्फेक्शन बढ़ने की वजह से कई बाद उस जगह नरम माँस को नुकसान पहुँच जाता है, एवं गैंगरीन होने की संभावना बढ़ जाती है, जिसका उपचार केवल आपरेशन के द्वारा उंगली के उस हिस्से को काट कर ही संभव है।

उपचार :-

आरंभिक लक्षणों में यदि मरीज डॉक्टर से संपर्क करे तो एंटीबायोटिकस् गोली से परेशानी हल हो सकती है। यदि साथ में फंगल इन्फेक्शन भी हो गया है, तो उसका इलाज भी दवाओं के द्वारा संभव है।

यदि नाखून ज्यादा अंतर तक प्रवेश कर चुका हो या इन्फेक्शन बार-बार हो रहा हो तब आपरेशन के द्वारा नाखून के उस हिस्से को जो त्वचा के अंदर चला गया है, उसे निकाल दिया जाता है (Partial Nail Avulsion)। यदि इससे हल नहीं निकलता जो पूर्ण नाखून को निकाल दिया जाता है

(Complete Nail Avulsion)।

बचाव कैसे करें:-

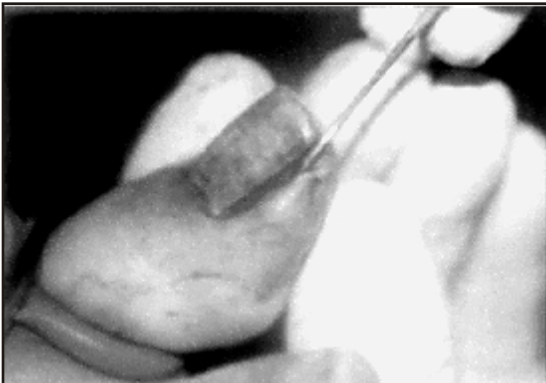
1. अपने पैरों की देखभाल हर दिन करें। त्वचा में किसी तरह का बदलाव या नाखून के पास यदि लाल रंग आये, नाखून का रंग बदले, नाखून का आकार बदलना इत्यादि शामिल है, तो तुरत अपने डॉक्टर को बतायें।
2. पैरों को बार-बार न धोयें व नहाने के बाद अच्छे से सुखायें।
3. नाखून को ज्यादा अंदर तक ना काटें।
4. नरम, लूज जूते चप्पल पहनें, जो सामने से चौड़े हों।

डॉयबिटीज में ज्यादा होने के कारण :-

इस तरह परेशानी किसी को भी हो सकती है, परन्तु डॉयबिटीज के मरीजों में हम लोग इस तकलीफ को ज्यादा देखते हैं। इसके कुछ कारण होते हैं, जिनमें प्रमुख है, **Diabetic Neuropathy** जिसकी वजह से पैर छोटी माँस पेशियों का संतुलन गड़बड़ा जाता है। जिससे पैर की उंगलियों में तेड़ापन आ जाता है, और उसका नाखून की ऊपरी प्लेट पर असर पड़ जाता है, और वह त्वचा के अंदर प्रवेश कर जाती है। कई बार डॉयबिटीज के मरीज पैर व नाखून की सही देखभाल नहीं करते और नाखून की ज्यादा लंबा होने देते हैं जिससे वह मुड़ (Curve) जाता है, और माँस में घुसने वाले नाखून में बदल जाता है।

डॉयबिटीज के मरीजों के लिए यह आवश्यक है कि वे अपने नाखूनों की देखभाल करें ताकि ऐसी बीमारी से बचा जा सके।

– डॉ अनुराग तिवारी
चर्मरोग विशेषज्ञ, भोपाल



जीवेत् शरदः शतम्

जीवन को शैशव से तरुणार्थ में होते हुए,
अंततः वृद्धावस्था में प्रवेश पाना है।
प्रतिदिन जीवन को शनैःशनैः घुँ घटते हुए,
मृत्युवरण को, कोई रोग तो एक बहाना है।।

जीवन की नियति सभी को ज्ञात है फिर भी,
जीने की तमन्ना सभी के मन में है।
जीवन के सुमन तो चार दिन खिलते हैं,
फिर रोग के कांटे लगते सभी के तन में हैं।।

मृत्युवरण की राहें बहुत सी हैं मगर,
मधुमेह इन सभी में सबसे निराली है।
मधुमेह जिसके भी तन में लग चुका है,
उसी ने संघर्ष कर लम्बी उमर पाली है।।

मधुमेह से डरना कोई समझदारी की बात नहीं,
डरो ना डरो, सभी को एक दिन दूर चले जाना है।
तुम भी क्यों ना निर्भीक होकर जीते चलो,
फिर मधुमेह से ही क्यों व्यर्थ घबराना है।।

जीवन भर मनो मीठा तुम निगल चुके हो, अब,
सादे सरल जीवन को अपना आधार बनाओ।
चिकित्सक परामर्श से औषधि व संयमित भोजन लेकर,
अपने तन को अधिक चलाओ।।

समस्त व्याधियों की जड़ चिंता, चिंता समान है,
अतः निष्काम भाव कर्म करो, चिंता करो खतम।
जीवन दाता प्रभु ही जब तुझे चेता रहा,
भोगी से योगी बन मधुमेही, तू जीवेत् शरदःशतम्।।

अशोक अग्रवाल 'पंचम'
मेरठ (उ.प्र.)