

मधुमेह में कंधे का दर्द

श्रीमति घोषाल एक अध्यापिका हैं। एक अच्छे स्कूल में पढ़ाती हैं। अपने छात्रों के बीच बहुत लोकप्रिय हैं। छात्रों को उनके पढ़ाने का तरीका बहुत पसंद है। वे ब्लैक-बोर्ड पर रेखा चित्र बना-बना कर विषय को बहुत ही सरल बना देती हैं।

पिछले कुछ दिनों से श्रीमति घोषाल ब्लैक-बोर्ड पर कुछ भी नहीं लिख पातीं। सीधे हाथ को कंधे से ऊपर उठाने में उन्हें असहनीय दर्द होने लगता है। धीरे-धीरे कंधा जाम-सा होता जा रहा है। हाथ को पीछे की तरफ ले जाने पर भी कंधा दुखने लगा है। छात्रों ने उन्हें रेखा चित्र फिर से बनाने के लिये आग्रह करना शुरू कर दिया।

जब बात हद से ज्यादा बढ़ी तो वे डाक्टर के पास पहुँची। डॉक्टर ने पूछा क्या आप को डॉयबिटिज तो नहीं? मैडम ने कुछ देर सोचा फिर बोली कि दो-तीन साल पहले उन्हें ब्लड शुगर ज्यादा निकली थी परंतु ईलाज व परहेज से वह नार्मल आ गयी थी। उसके बाद



डॉ. सुशील जिन्दल

उन्होंने इस बारे में ना तो कोई जाँच करवाई ना ही कोई ईलाज लिया। डॉक्टर साहब समझ गये क्या माजरा है। बड़े यत्न से धैर्य रख उन्होंने उन्हें समझाया कि डॉयबिटिज स्वतः ठीक हो जाने वाली बिमारी नहीं है। आपको ईलाज व परहेज जीवन भर लेना होगा। कंधे की समस्या आपकी लंबे समय से बढ़ी ब्लड-शुगर का ही परिणाम है। ब्लड-शुगर टेस्ट करवाने पर पता चला कि खाली पेट में 264 और खाने के बाद 340 है। मधुमेह के ईलाज, दर्द निवारक गोलियों व कंधे के व्यायाम से श्रीमति घोषाल को कंधे

का दर्द ठीक होते-होते तीन महीने लग गये।

कंधे का पेरीआर्थराटिस

कंधे का जोड़ एक बाल-साकेट तरह का जोड़ है। इसे अपने स्थान पर रखने व हाथ को धड़ से जोड़ने के लिये इसके आस-पास लिगामेंट का बना एक कैप्स्यूल होता है। इसी कैप्स्यूल में चपलता खत्म होने व जड़ता आने पर यह कंधे की यह समस्या पैदा हो जाती है। पाँच में से एक मधुमेही तो इस समस्या से पीड़ित होते देखे गया है। यह मधुमेह का पहला लक्षण हो सकता है यानि

कंधे के दर्द की जाँच करवाने पर मधुमेह का पता पहली बार चलता है। कल्पना कीजिये कि आप एक रुमाल को वाशनी में डुबा लें और उसे सूखने दें। आप पायेंगे की रुमाल अकड़ सा जाता है। लगभग यही हाल कंधे के कैपस्यूल का होता है। लगातार बढ़ी शुगर के कारण इसके लिगामेंट (रेशदार तंतु) भी जकड़ जाते हैं। वैज्ञानिक भाषा में इसे फ्रोजन शोल्डर (Frozen Shoulder) या अडहेसिव आर्थराइटिस शोल्डर (Adhesive Arthritis Shoulder) कहते हैं।

एक तरफ के कंधे में होने पर इसके दूसरे कंधे में भी होने का खतरा भी बना रहता है। एक बार ठीक होने पर उसी तरफ फिर से दर्द होने का खतरा भी बना रहता है। कुछ मरीजों में इसकी शुरुआत हृदय की शल्य चिकित्सा के बाद होते देखी गयी है।

क्या है इलाज:

सबसे पहले जरूरत है खून में ग्लूकोज के अच्छे नियंत्रण की। डॉक्टर की सलाह से आहार, व्यायाम, दवाई या इंसुलिन का उचित प्रयोग कर मधुमेह पर अच्छा नियंत्रण करने से यह दर्द जल्द ठीक हो जाता है। दूसरी आवश्यकता है दर्द निवारक दवाइयों की परंतु हमेशा डॉक्टर की देखरेख में। अधिक दर्द निवारक दवाइयों पेट में ऐसिडिटी व अल्सर पैदा कर सकती हैं। ये गुर्दों पर खराब प्रभाव डालती हैं इसलिये जिन मरीजों को गुर्दों की समस्या शुरू हो गई है वे बहुत सावधानी से ये दवाइयों लें। दर्द निवारक दवाइयों लो ब्लड-शुगर का भी कारण बन सकती हैं। इनमें से कुछ की लेने की आदत भी पड़ सकती है। तीसरी चीज है फीजियोथेरेपी (व्यायाम के लिये चित्र देखें)। यह सबसे महत्वपूर्ण है। कंधे की नियमित घुमावदार व्यायाम करने से कैपस्यूल की चपलता जल्दी लौट आती है। अक्सर इसमें एक से दो महीने तक लग सकते हैं। (व्यायाम के लिये चित्र देखें)।

अंत में जब कुछ फायदा ना करे तो शल्य चिकित्सा करवानी पड़ सकती है। एक आम तरीका यह है कि मरीज को बेहोश कर उसके कंधे को जोर से चारों ओर घुमा दिया

जाता है। कई मरीज बिना चीर-फाड़ के इसी तरीके से ठीक हो जाते हैं। दूरबीन पद्धति (Arthroscopy) से भी कैपस्यूल के अकड़े हुये भाग को काटकर शल्य चिकित्सा की जा सकती है।

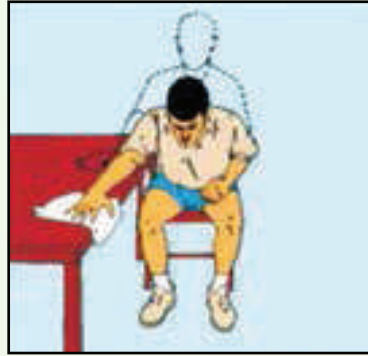
कई बार कुछ अस्थि रोग विशेषज्ञ अनजाने में कंधे में स्टेराईड का इंजेक्शन इसके ईलाज के लिये लगा देते हैं। इससे शुगर बढ़ जाती है और नुकसान हो सकता है। यदि मधुमेह मरीज नियमित रूप से कंधे की घुमावदार व्यायाम करें तो इस समस्या से बचा जा सकता है।



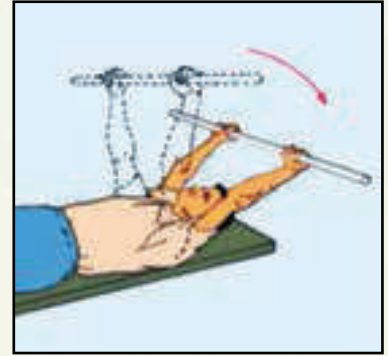
कंधे के दर्द का इलाज व बचाव के लिये एक्सरसाइज



टेबल का सहारा ले झुके व हाथ को कंधे से लटकायें। तीर द्वारा दर्शाई दिशा में लटके हुये हाथ को घुमायें 10-20 बार दोहरायें।



चिकने माइका की टाप के टेबल के बाजू में बैठें। टेबल पर रूमाल रखें और उसे जितना आगे तक सरका सके सरकायें जब तक दर्द ना होने लगे। 2-3 सेकण्ड वहीं रख हाथ पीछे ले आयें। इसे भी 10-20 बार दोहरायें।



लेट कर दोनों हाथों से एक डंडा पकड़ें. और दोनों हाथ सिर के पीछे ले जायें जब तक दर्द ना हो। वहीं 2-3 सेकण्ड रख फिर आगे ले आयें।



छत पर लगी धिरी से एक रस्सी को दोनों हाथों से दर्शाये गये तरीके से ऊपर नीचे करें। अच्छा हाथ दर्द वाले हाथ को ऊपर ले जाने में मदद करेगा।



दोनों हाथों से डंडा पकड़ कर ऊपर नीचे करें। दर्द वाला हाथ ऊपर रहे व अच्छा हाथ उसे धक्का दे ऊपर ले जायें।



दोनों हाथों से डंडे को पकड़ कर आधे गोले में घुमाते हुये एक तरफ से दूसरी तरफ ले जायें।

