

शाकॉ न्यूरोआर्थ्रोपैथी

यह पृष्ठ मशीन द्वारा अनूदित है और अभी तक किसी चिकित्सक द्वारा जाँचा नहीं गया है। **अंग्रेज़ी संस्करण** ही आधिकारिक है।

आपको क्या महसूस होता है

शाकॉ न्यूरोआर्थ्रोपैथी उन लोगों को होती है जिनके पैरों में महसूस करने की क्षमता कुछ हद तक खत्म हो चुकी होती है, जिसकी सबसे आम वजह डायबिटीज़ (शुगर की बीमारी) है। चूंकि जोड़ों को अपने ऊपर पड़ने वाले ज़ोर का उस तरह एहसास नहीं होता जैसा होना चाहिए, इसलिए चलने और खड़े होने से चुपचाप उन्हें नुकसान हो सकता है। जोड़ सूज जाता है, गर्म और लाल हो जाता है, और पैर का आकार बदलने लग सकता है। बहुत से लोगों को शुरुआत में बहुत कम दर्द महसूस होता है, और यही एक वजह है कि इस समस्या का आसानी से पता नहीं चल पाता।

जब तकलीफ़ होती है, तो वह आमतौर पर पैर के बीच के हिस्से या टखने में होती है। अक्सर यह कुछ देर पैरों पर रहने के बाद बढ़ जाती है, और रात में या सुबह पहली बार उठने पर ज़्यादा हो सकती है। आराम से यह आमतौर पर शांत हो जाती है, लेकिन सूजन उतरने में कुछ समय लग सकता है। जैसे-जैसे पैर का आकार बदलता है, रोज़मर्रा के काम मुश्किल होते जाते हैं: जूते रगड़ सकते हैं या फिट होना बंद हो सकते हैं, रसोई के काउंटर पर खड़े होकर खाना बनाना थकाने वाला हो जाता है, और लेटरबॉक्स (डाक-पेटी) या दुकानों तक पैदल जाते समय आप डगमगाते हुए महसूस कर सकते हैं। कुछ लोगों के पैर का आकार रॉकर-बॉटम (नीचे से झूले की तरह गोल) हो जाता है, जिसमें पैर का आर्च (तलवे का घुमाव) चपटा होकर धंस जाता है, और तलवे पर दबाव वाली जगहों की त्वचा टूटकर घाव (अल्सर) बन सकते हैं।

आपके सर्जन आपके लक्षणों को सुनकर और आपके पैर की जांच करके, और फिर आप जो महसूस करते हैं उसे जांच में मिली बातों से मिलाकर, पता लगाते हैं कि क्या हो रहा है। अगर आपकी बताई बातें और जांच आपस में ठीक से मेल नहीं खातीं, तो सीटी या एमआरआई जैसे और स्कैन से कारण का पता लगाने में मदद मिल सकती है। प्रभावित पैर की हड्डियां पतली भी हो सकती हैं, जिससे जोड़ में ही छोटे फ्रैक्चर (हड्डी टूटना) होने का जोखिम बढ़ जाता है।

अगर आपको डायबिटीज़ है और आपको बहुत कम या बिना दर्द वाला गर्म, सूजा हुआ पैर दिखे, तो इसकी जल्द जांच करवाना सही रहेगा। जल्दी निदान होने से आपके पैर के स्थिर बने रहने का सबसे अच्छा मौका मिलता है।

असल में क्या हो रहा है

शाकॉ न्यूरोआर्थ्रोपैथी तब होती है जब किसी जोड़ से वह सुरक्षा छिन जाती है जो आमतौर पर महसूस करने की क्षमता से मिलती है। स्वस्थ जोड़ ज़्यादा भार पड़ने पर चेतावनी के संकेत भेजते हैं, जिससे आप आराम करते हैं, जूते बदलते हैं, या दर्द वाली जगह से वज़न

हटा लेते हैं। जब ये संकेत नहीं मिलते, तो जोड़ भार उठाता रहता है। छोटी-छोटी चोटें जमा होती जाती हैं, और हड्डी टूटने-बिखरने लगती है और उसका आकार बदलने लगता है।

जोड़ के अंदर दो चीजें होती दिखती हैं। एक है सामान्य चेतावनी व्यवस्था के बिना होने वाला घिसाव: चूंकि आपको ज़ोर महसूस नहीं होता, आप उस जोड़ पर चलते रहते हैं जिसे सामान्य संवेदना वाला व्यक्ति आराम देता। दूसरी है हड्डी के अंदर खून के बहाव में बदलाव, जो उसे अंदर से कमज़ोर कर सकता है। सक्रिय शार्को फुट में, पुरानी हड्डी को तोड़ने वाली कोशिकाएं ज़्यादा सक्रिय हो जाती हैं, जबकि नई हड्डी बनाने वाली कोशिकाएं उनके साथ तालमेल नहीं रख पातीं। हड्डी पतली और कमज़ोर हो जाती है, इसीलिए जोड़ में ही छोटे फ्रैक्चर हो सकते हैं।

सबसे ज़्यादा प्रभावित होने वाले जोड़ पैर के बीच के हिस्से और टखने में होते हैं, जहां हड्डियां और लिगामेंट (स्नायुबंधन) आमतौर पर सब कुछ एक स्थिर ढांचे में थामे रखते हैं। लिगामेंट मज़बूत पट्टियां हैं जो हड्डी को हड्डी से जोड़ती हैं और चलते समय जोड़ को सीध में रखती हैं। जैसे-जैसे हड्डी नरम होती है और लिगामेंट खिंचते हैं, वह ढांचा जवाब देने लगता है। आर्च चपटा होकर धंस सकता है और पहले बताए गए रॉकर-बॉटम आकार में बदल सकता है, और जोड़ अपनी सीध से खिसक सकते हैं। चूंकि आपको चेतावनी देने के लिए बहुत कम या बिल्कुल दर्द नहीं होता, इसलिए नुकसान चुपचाप तब तक बढ़ता रह सकता है जब तक पैर का आकार न बदल जाए या त्वचा न टूट जाए।

कोई भी पूरी तरह नहीं समझता कि ऐसा क्यों होता है, और संभावना है कि इसमें एक से ज़्यादा प्रक्रियाएं काम कर रही हैं। आपके लिए जो मायने रखता है वह व्यावहारिक बात है: जो जोड़ नुकसान महसूस नहीं कर सकता, वह खुद को बचा नहीं सकता, इसलिए आपको जो सूजन, गर्माहट और आकार में बदलाव दिखता है, वे ऐसे जोड़ के संकेत हैं जिस पर चुपचाप ज़रूरत से ज़्यादा भार पड़ता रहा है।

हम इसके लिए क्या कर सकते हैं

पहला कदम है प्रभावित जोड़ों से वज़न हटाना, ताकि उन पर ज़रूरत से ज़्यादा भार पड़ना बंद हो। हम आपकी गतिविधियों में बदलाव का सुझाव दे सकते हैं, और ऑर्थोटिक्स का भी, जो जूतों के अंदर या ऊपर पहने जाने वाले ऐसे उपकरण हैं जो पैर को सहारा और सुरक्षा देते हैं। ऑर्थोटिक उपकरणों का इस पर असली असर हो सकता है कि आपका पैर रोज़मर्रा में कितनी अच्छी तरह काम करता है। फिजियोथेरेपी का उद्देश्य उन जोड़ों की सुरक्षा करते हुए, जिनके चेतावनी संकेत खत्म हो चुके हैं, आपको सुरक्षित रूप से चलता-फिरता रखना है। आगे कुछ और करने की बात करने से पहले, हम इस तरीके को ठीक से आजमाते हैं।

दर्द निवारक दवाएं और सूजन कम करने वाली दवाएं (एंटी-इन्फ्लेमेटरी) कम समय के लिए तकलीफ़ को शांत करने में मदद कर सकती हैं। हम इन्हें ऊपर दिए गए कदमों के साथ इस्तेमाल करते हैं, उनकी जगह नहीं।

अगर इन उपायों से पर्याप्त सुधार नहीं हुआ है, तो हम सर्जरी के बारे में बात कर सकते हैं। मुख्य विकल्प आर्थ्रोडोसिस है, जिसका मतलब है प्रभावित हड्डियों को आपस में जोड़ देना, ताकि वज़न डालने पर पैर या टखना स्थिर रहे और अपना आकार बनाए रखे। ज़मीन पर सपाट टिकने वाला स्थिर पैर तलवे पर घाव (अल्सर) और संक्रमण (इन्फेक्शन) के लौटने की संभावना को बहुत कम कर देता है। कुछ मामलों में हम टखने से होकर नीचे एड़ी तक डाली गई एक रॉड (छड़) का इस्तेमाल करते हैं, जो हड्डियों के जुड़ने तक उन्हें उनकी जगह पर थामे रखती है। जहां अतिरिक्त सहारे की ज़रूरत हो, वहां हम बोन ग्राफ्ट जोड़ सकते हैं, यानी आपके अपने शरीर से ली गई हड्डी, जो हड्डियों को आपस में जुड़ने में मदद करती है। सर्जरी का फ़ैसला आप और हम मिलकर करते हैं, और हम इस बारे में बात करेंगे कि यह आपके पैर और आपके लक्ष्यों के लिए सही है या नहीं।

क्या उम्मीद करें

शार्को न्यूरोआर्थ्रोपैथी एक लंबे समय तक चलने वाली समस्या है। सक्रिय पैर में सूजन और गर्माहट आमतौर पर सप्ताहों से महीनों में शांत हो जाती है, खासकर जब जोड़ से वज़न हटा लिया जाता है। लेकिन पैर के आकार में हुए बदलाव आमतौर पर बने रहते हैं। इलाज के

बिना, जोड़ ऐसा भार उठाता रहता है जिसे वह महसूस नहीं कर सकता, और नुकसान चुपचाप तब तक बढ़ता है जब तक पैर अस्थिर न हो जाए या त्वचा टूटकर घाव (अल्सर) न बन जाएं।

अच्छी तरह संभाली गई देखभाल से, बहुत से पैर स्थिर और इस्तेमाल लायक बने रहते हैं। ऑर्थोटिक्स और बिना ऑपरेशन वाले दूसरे कदम इस पर असली फ़र्क डाल सकते हैं कि आपका पैर रोज़मर्रा में कैसे काम करता है। अगर सर्जरी की ज़रूरत हो, तो प्रभावित हड्डियों को आपस में जोड़ने से ज़्यादातर मामलों में पैर स्थिर हो जाता है; पिछले पैर (हिंडफुट: एड़ी और टखने वाला हिस्सा) को दोबारा बनाने के ऑपरेशनों में से 80% से ज़्यादा में हड्डियां सफलतापूर्वक जुड़ जाती हैं। कुल मिलाकर, गंभीर टेढ़ेपन को ठीक करने वाली सर्जरी से 93% मरीज़ों में पैर स्थिर हो जाता है। इस तरह की सर्जरी करवाने वाले ज़्यादातर लोग दर्द से बेहतर राहत और बेहतर कामकाज बताते हैं, और सालों बाद भी नतीजे से संतुष्ट रहते हैं।

ईमानदारी से कहें तो, महसूस करने की क्षमता खो चुके पैर की सर्जरी मुश्किल होती है। कभी-कभी हड्डियां नहीं जुड़तीं, और संक्रमण या घाव से जुड़ी समस्याएं हो सकती हैं, खासकर डायबिटीज़ वाले लोगों में, त्वचा तक खून का बहाव कमज़ोर होने वाले लोगों में, या धूम्रपान करने वालों में। सही मरीज़ का चुनाव मायने रखता है, और सर्जरी आमतौर पर उन पैरों के लिए आखिरी बचाव का विकल्प होती है जो दूसरे उपायों से ठीक नहीं हुए। कुछ थोड़े-से मामलों में, पैर को बचाना संभव नहीं होता और उसकी जगह अंग काटने (एम्प्यूटेशन) पर बात की जाती है।

आप असल में जो उम्मीद कर सकते हैं वह यह है: जल्दी निदान, ज़रूरत से ज़्यादा भार से सुरक्षा, और एक टीम के रूप में मिलकर इलाज से, ज़्यादातर पैरों को स्थिर और आरामदायक रखा जा सकता है। इस समस्या का जितनी जल्दी पता चलता है, आपके पैर का आकार और कामकाज उतना ही ज़्यादा बचा रहता है।

डॉक्टर को कब दिखाएं

शार्को न्यूरोआर्थ्रोपैथी में चेतावनी के संकेत आम संकेतों जैसे नहीं होते। बहुत कम या बिना दर्द वाला गर्म, सूजा हुआ, लाल पैर ही वह संकेत है जो मायने रखता है, और इसके अपने आप ठीक होने का इंतज़ार करने के बजाय इसकी जल्द जांच ज़रूरी है। अगर आपको डायबिटीज़ है तो यह और भी ज़्यादा मायने रखता है, क्योंकि जो पैर महसूस करने की क्षमता खो चुका है, वह आपको नुकसान के बारे में उस तरह चेतावनी नहीं दे सकता जैसे उसे देनी चाहिए। अगर पैर का कोई घाव (अल्सर) भर नहीं रहा है, अगर आपके पैर का आकार बदल रहा है, या अगर आपको अपने पैरों में नया सुन्नपन या झुनझुनी महसूस हो, तो किसी विशेषज्ञ से जांच करवाने के लिए कहें। अगर आपका पैर अचानक बहुत दर्द करने लगे, बहुत ज़्यादा सूज जाए, या त्वचा टूट जाए और लाली फैलने लगे, तो इमरजेंसी विभाग (आपातकालीन विभाग) जाएं, क्योंकि इनका मतलब ऐसी समस्या हो सकती है जिसके लिए उसी दिन इलाज ज़रूरी है।