

डायबिटीज़ और ऊपरी अंग की समस्याएं

डायबिटीज़ हाथ की कई समस्याओं — ट्रिगर फिंगर, कार्पल टनल, जकड़न — को ज़्यादा आम बना देती है और उन्हें ठीक होने में ज़्यादा समय लगता है।

Kieran Hirpara © ① ② ③ 4.0



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

डायबिटीज़ (मधुमेह) सिर्फ़ एक जगह पर नहीं, बल्कि आपके ऊपरी अंग (कंधे से हाथ तक) के कई हिस्सों पर असर डाल सकती है। आपकी कोई उंगली मोड़ने पर कट की आवाज़ कर सकती है या अटक सकती है, कंधा जकड़ सकता है, या कलाई पर एक नर्व (तंत्रिका) पर दबाव पड़ने से आपके हाथ में झुनझुनी और सुन्नपन हो सकता है। कुछ लोग देखते हैं कि उनकी उंगलियां धीरे-धीरे अंदर की ओर मुड़ रही हैं और पूरी तरह सीधी नहीं होतीं। ये समस्याएं अक्सर समय के साथ एक के बाद एक सामने आती हैं, इसलिए हो सकता है कि आप हाथ या कंधे की किसी ऐसी शिकायत के लिए दोबारा आएँ जो उस शिकायत से अलग हो जिसके लिए आप पहली बार आए थे।

जकड़न और दर्द किसी चोट के बाद अचानक आने के बजाय आमतौर पर धीरे-धीरे बढ़ते हैं। जकड़ा हुआ कंधा अक्सर तब दुखता है जब आप सिर के ऊपर या पीछे की ओर हाथ ले जाते हैं, और इससे आपकी नींद में खलल पड़ सकता है। ट्रिगर फिंगर (उंगली का अटकना) सुबह ज़्यादा खराब हो सकती है और दिन चढ़ने के साथ ढीली पड़ती जाती है। रोज़ के कामों से इसका पता चलता है: केतली पकड़ना, दरवाज़े का हैंडल घुमाना, टाइप करना, फ़ोन पकड़ना, या बटन लगाना। कंधे की जकड़न से बाल धोना या पीछे की जेब में हाथ डालना मुश्किल हो जाता है। अगर आप इंसुलिन लेते हैं, तो ये समस्याएं ज़्यादा ज़िद्दी हो सकती हैं: ट्रिगर फिंगर में अक्सर एक साथ कई उंगलियां प्रभावित होती हैं, और उन्हें रिलीज़ करने (टेंडन के रास्ते की रुकावट हटाने) के लिए सर्जरी की ज़रूरत पड़ने की संभावना ज़्यादा होती है।

अपने हाथ या बांह में संक्रमण (इन्फेक्शन) के लक्षणों पर नज़र रखें। अगर कोई उंगली, हाथ या बांह गर्म, लाल, सूजी हुई और दर्द भरी हो जाए, खासकर बुखार के साथ, तो उसी दिन इमरजेंसी विभाग जाएं। इसके लिए जीपी (आपके फैमिली डॉक्टर) के रेफ़रल की ज़रूरत नहीं है। अगर आपकी उंगलियां या हाथ फीके (सफ़ेद पड़े हुए), ठंडे, सफ़ेद या नीले पड़ जाएं, या किसी चोट के बाद अचानक आपकी महसूस करने या हिलाने-डुलाने की क्षमता चली जाए, तो इसके लिए भी उसी दिन इमरजेंसी विभाग जाएं।

अगर आपके लक्षण शांत नहीं हो रहे हैं, कई सप्ताहों में बिगड़ते जा रहे हैं, रात में आपकी नींद खोल देते हैं, या आपको काम करने या अपना हाथ या बांह इस्तेमाल करने से रोकते हैं, तो अपने जीपी को दिखाएं या विशेषज्ञ से जांच करवाने के लिए कहें। अगर आप क्लिनिक से संपर्क नहीं कर पा रहे हैं, जैसे काम के घंटों के बाद या सप्ताहांत पर, तो अपने सबसे नज़दीकी इमरजेंसी विभाग जाएं।

असल में क्या हो रहा है

कई सालों तक खून में शक्कर का ऊंचा स्तर (हाई ब्लड शुगर) आपके टेंडनों (कंडरा) और जोड़ों के आसपास के ऊतक पर असर डालता है। टेंडन वे डोरियां हैं जो आपकी उंगलियों को खींचती हैं और आपके कंधे को हिलाती हैं। डायबिटीज़ में ये मोटे हो सकते हैं और आसानी से फिसलने की क्षमता खो सकते हैं, इसलिए हथेली में अपनी सुरंग से गुज़रते समय टेंडन अटक जाता है, या आपके कंधे के चारों ओर का कैप्सूल (जोड़ को घेरने वाली ऊतक की थैली) इतना कस जाता है कि जोड़ मुश्किल से हिल पाता है। डॉक्टर इसे लिमिटेड जॉइंट मोबिलिटी (जोड़ों का सीमित रूप से हिल पाना) कहते हैं। यह समस्या धीरे-धीरे बिगड़ती है, और डायबिटीज़ जितनी पुरानी होती है, उतनी ज़्यादा बिगड़ती जाती है, और उंगलियों का मुड़कर जकड़ जाना (कॉन्ट्रैक्चर) आमतौर पर नौ साल या उससे ज़्यादा के बाद ही दिखता है।

इनमें से कई समस्याएं एक साथ हो सकती हैं। हथेली में मोटा हुआ टेंडन ट्रिगर फिंगर है, कलाई पर नर्व पर दबाव कार्पल टनल सिंड्रोम है, और पूरी तरह जकड़ा हुआ कंधा फ्रोज़न शोल्डर (कंधे का जकड़ जाना) है। डायबिटीज़ इनमें से हर एक की संभावना बढ़ा देती है, और इनमें से एक होने पर बाकी होने की संभावना भी बढ़ जाती है। अगर आप इंसुलिन लेते हैं, तो अक्सर एक साथ कई उंगलियां प्रभावित होती हैं, और उनमें से ज़्यादा उंगलियों को आखिरकार सर्जरी से रिलीज़ करने की ज़रूरत पड़ती है।

यही बदलाव सर्जरी और ठीक होने को भी मुश्किल बना देते हैं। हाथ के घाव ज़्यादा धीरे भरते हैं, और जो संक्रमण जड़ पकड़ लेते हैं वे ज़्यादा गहराई में होते हैं और उन्हें खत्म करने के लिए ज़्यादा ऑपरेशनों की ज़रूरत पड़ती है। स्टेरॉयड इंजेक्शन, जो इन समस्याओं का एक आम इलाज है, कुछ समय के लिए आपका ब्लड शुगर बढ़ा देते हैं। उंगली में लगा इंजेक्शन कम से कम 5 दिन तक आपका ग्लूकोज़ बढ़ा सकता है, इसलिए किसी भी इंजेक्शन के आसपास के समय में आपको अपने शुगर लेवल पर बारीकी से नज़र रखनी होगी।

इसका मतलब यह नहीं कि ये समस्याएं आपकी गलती हैं, या कि इनका इलाज नहीं हो सकता। इसका मतलब यह है कि इनकी जड़ में खुद डायबिटीज़ है, जो समय के साथ आपके टेंडनों, जोड़ों और नर्वों पर असर डालती है, इसलिए आपके डॉक्टर सिर्फ़ उस जगह को नहीं देखेंगे जो आज दुख रही है, बल्कि आपके पूरे ऊपरी अंग को देखेंगे।

हम इसके लिए क्या कर सकते हैं

आप खुद बहुत कुछ कर सकते हैं। अपने ब्लड शुगर को तय सीमा के अंदर रखना पहला कदम है, क्योंकि यही आपके टेंडनों और जोड़ों में जकड़न की जड़ है। हल्की कसरत और फिजियोथेरेपी का मकसद आपकी उंगलियों, कलाई और कंधे को हिलाते-डुलाते रखना है, और जकड़न को आपके रोज़ के कामों को सीमित करने से रोकना है। अगर आपको टाइप 2 डायबिटीज़ है, तो कसरत और खान-पान इसे संभालने के पहले तरीके हैं। कसरत की योजना बनाते समय आपकी अपनी सेहत को अलग से ध्यान में रखना ज़रूरी है, खासकर अगर आपको दिल या खून की नलियों की समस्याएं हैं, इसलिए इनके बारे में अपने जीपी या डायबिटीज़ टीम से बात करें। खुद की देखभाल को कुछ दिनों का नहीं, बल्कि कई सप्ताहों का पूरा मौका दें।

इस दौरान दवाएं दर्द में मदद कर सकती हैं। डायबिटीज़ वाले लोगों में अचानक हुए तेज़ (एक्यूट) दर्द के लिए लोक्सोप्रोफ़ेन जैसी सूजन कम करने वाली दर्द निवारक दवा (एंटी-इन्फ्लेमेटरी) इस्तेमाल की जा सकती है। परेशान करने वाली ट्रिगर फिंगर के लिए स्टेरॉयड इंजेक्शन एक और विकल्प है, और आधे से ज़्यादा मामलों में ये सर्जरी की ज़रूरत को टालने में मदद कर सकते हैं। इसकी क्रीम आपके ब्लड शुगर पर पड़ने वाला असर है: उंगली में लगा इंजेक्शन कम से कम 5 दिन तक आपका ग्लूकोज़ बढ़ा सकता है, और अगर आपका HbA1c (लंबे समय के औसत ब्लड शुगर की जांच) 7% या उससे ज़्यादा है, तो यह बढ़त आमतौर पर ज़्यादा होती है और ज़्यादा समय तक रहती है। इसलिए आपके HbA1c से यह अंदाज़ा लगाने में मदद मिल सकती है कि आपका ग्लूकोज़ कितना बढ़ेगा, तो किसी भी इंजेक्शन के आसपास के समय में अपने शुगर लेवल पर बारीकी से नज़र रखें। प्लेटलेट-रिच प्लाज़्मा, यानी आपके अपने खून के नमूने से बनाया गया इंजेक्शन, डायबिटीज़ वाले लोगों में फ्रोज़न शोल्डर के लिए एक सुरक्षित और आसानी से सहन होने वाला विकल्प है।

अगर ऊपर बताए उपायों के बावजूद आपके लक्षण गंभीर हैं और अब भी शांत नहीं हो रहे, तो आपके जीपी या डॉक्टर आपको विशेषज्ञ से जांच के लिए रेफ़र कर सकते हैं। कुछ खास समस्याओं के लिए, कभी-कभी किसी प्रक्रिया पर विचार किया जा सकता है। अच्छी खबर यह है कि इन समस्याओं के इलाज से डायबिटीज़ वाले लोगों को आमतौर पर उतना ही फ़ायदा होता है जितना किसी और को: कार्पल

टनल रिलीज़ (नर्व पर से दबाव हटाने का ऑपरेशन) के बाद, डायबिटीज़ वाले लोगों में सुधार लंबे समय तक उतना ही टिका रहता है जितना बिना डायबिटीज़ वाले लोगों में। कुछ प्रक्रियाएं तो खुले चीरे के बजाय त्वचा के रास्ते भी की जा सकती हैं, और ये उतनी ही अच्छी तरह और सुरक्षित रूप से काम करती हैं, चाहे आपको डायबिटीज़ हो या न हो। फिर भी, डायबिटीज़ होने पर ठीक होने में थोड़ा ज़्यादा समय लग सकता है, और सर्जरी से रिलीज़ किया गया जकड़ा हुआ कंधा उम्मीद से ज़्यादा समय तक कसा रह सकता है, इसलिए आपके डॉक्टर आपके साथ मिलकर समय के बारे में सावधानी से सोच-विचार करेंगे।

क्या उम्मीद करें

इनमें से ज़्यादातर समस्याएं धीरे-धीरे बढ़ती हैं और धीरे-धीरे बदलती हैं। लिमिटेड जॉइंट मोबिलिटी (जोड़ों का सीमित रूप से हिल पाना) धीरे-धीरे बिगड़ती है, और डायबिटीज़ जितनी पुरानी होती है, उतनी ज़्यादा बिगड़ती जाती है, और उंगलियों का मुड़कर जकड़ जाना (कॉन्ट्रैक्चर) आमतौर पर नौ साल या उससे ज़्यादा के बाद ही दिखता है। बढ़ती उम्र के हाथ में कुछ जकड़न डायबिटीज़ के बिना भी आम है, इसलिए यह ज़रूरी नहीं कि हर जकड़ी हुई उंगली बिगड़ती ही जाए। ब्लड शुगर पर अच्छे नियंत्रण, हल्की कसरत और सही इलाज से ज़्यादातर लोगों के हाथ और कंधे रोज़ के कामों के लिए काफ़ी अच्छी तरह काम करते रहते हैं। अगर कुछ न किया जाए, तो जकड़न और अटकना अपने आप ठीक होने के बजाय अक्सर बने रहते हैं।

इलाज से क्या हासिल हो सकता है, इसके बारे में यथार्थवादी रहें। जैसा पहले बताया गया है, परेशान करने वाली ट्रिगर फिंगर में स्टेरॉयड इंजेक्शन आधे से ज़्यादा मामलों में सर्जरी की ज़रूरत को टाल सकते हैं। कार्पल टनल रिलीज़ के बाद, डायबिटीज़ वाले लोगों को ऑपरेशन से पहले और बाद, दोनों समय ज़्यादा लक्षण होते हैं, लेकिन वे बिना डायबिटीज़ वाले लोगों जितने ही अनुपात में सुधार की उम्मीद कर सकते हैं। फ्रोज़न शोल्डर में, जब आप सोए हुए (बेहोश) हों तब कंधे को धीरे से हिलाकर खोलना (मैनिपुलेशन) दोनों में से किसी भी प्रकार की डायबिटीज़ वाले लोगों में संतोषजनक नतीजा दे सकता है, हालांकि केवल मैनिपुलेशन से की गई रिलीज़ में से लगभग तीन में से एक पहली बार में काम नहीं करती और उसे दोहराना पड़ता है। सर्जरी से रिलीज़ किया गया कंधा उम्मीद से ज़्यादा समय तक कसा रह सकता है, और डायबिटीज़ वाले लोगों में छह महीने पर नतीजे आमतौर पर ज़्यादा खराब होते हैं, और ऑपरेशन के दो साल बाद भी हिलने-डुलने की सीमा बने रहने का रुझान रहता है। डायबिटीज़ वाले लोगों में सर्जरी जल्दी की जाए या देर से, इससे नतीजे पर कोई फ़र्क नहीं पड़ता।

आगे क्या होगा, इस पर आपकी पूरी सेहत का भी असर पड़ता है। अगर आप इंसुलिन लेते हैं, तो हाथ और ऊपरी अंग की सर्जरी के बाद जटिलताओं (कॉम्प्लिकेशन) का, खासकर घाव में संक्रमण का, जोखिम ज़्यादा होता है, इसलिए किसी भी ऑपरेशन से पहले आपके डॉक्टर आपके साथ इस पर विचार करेंगे। डायबिटीज़ वाले लोगों में हाथ के संक्रमण ज़्यादा गंभीर हो सकते हैं, खासकर जब ब्लड शुगर का नियंत्रण खराब रहा हो, और इसीलिए इस पेज पर पहले बताए गए, उसी दिन इमरजेंसी विभाग जाने वाले लक्षण मायने रखते हैं। ईमानदारी से कहें तो मुख्य बात यह है: डायबिटीज़ वाले लोगों में इन समस्याओं का इलाज काम करता है, और आपको जो सुधार महसूस होता है वह आमतौर पर असली और टिकाऊ होता है, लेकिन ठीक होने में सामान्य से ज़्यादा समय लग सकता है, और कुछ जकड़न आपके साथ बनी रह सकती है। किसी भी इंजेक्शन या प्रक्रिया के आसपास के समय में अपने ग्लूकोज़ पर नज़र रखते रहें, आपका शरीर जितनी अनुमति दे उतना हिलते-डुलते रहें, और अगर कुछ बदले तो दोबारा दिखाने आएंगे।

डॉक्टर को कब दिखाएं

इनमें से ज़्यादातर समस्याएं धीरे-धीरे बढ़ती हैं, इसलिए आमतौर पर सामान्य अपॉइंटमेंट लेना ही सही पहला कदम है। अगर आपके लक्षण शांत नहीं हो रहे हैं, कई सप्ताहों में बिगड़ते जा रहे हैं, रात में आपकी नींद खोल देते हैं, या आपको काम करने या अपना हाथ या बांह इस्तेमाल करने से रोकते हैं, तो अपने जीपी को दिखाएं या विशेषज्ञ से जांच करवाने के लिए कहें। बताएं कि आपको डायबिटीज़ है, और आपने जो भी पैटर्न देखा हो उसका ज़िक्र करें: एक ही हाथ में कई उंगलियों का अटकना, या बिना किसी चोट के कंधे का जकड़ जाना। इन बातों से आपके जीपी या डॉक्टर को उन समस्याओं के बीच संबंध जोड़ने में मदद मिलती है जो अक्सर एक साथ होती हैं।

एक स्थिति में इंतज़ार नहीं किया जा सकता। अगर कोई उंगली, हाथ या बांह गर्म, लाल, सूजी हुई और दर्द भरी हो जाए, खासकर बुखार के साथ, तो उसी दिन इमरजेंसी विभाग जाएं। डायबिटीज़ वाले लोगों में हाथ के संक्रमण ज़्यादा गहराई में हो सकते हैं और ज़्यादा गंभीर हो सकते हैं, खासकर जब ब्लड शुगर ऊंचा चल रहा हो, इसलिए यह देखने का इंतज़ार न करें कि यह अपने आप ठीक होता है या नहीं। इसके लिए जीपी के रेफरल की ज़रूरत नहीं है। अगर आपकी उंगलियां या हाथ फीके (सफ़ेद पड़े हुए), ठंडे, सफ़ेद या नीले पड़ जाएं, या किसी चोट के बाद अचानक आपकी महसूस करने या हिलाने-डुलाने की क्षमता चली जाए, तो इसके लिए भी उसी दिन इमरजेंसी विभाग जाएं। अगर आप क्लिनिक से संपर्क नहीं कर पा रहे हैं, जैसे काम के घंटों के बाद या सप्ताहांत पर, तो अपने सबसे नज़दीकी इमरजेंसी विभाग जाएं।