

मधुमेह और ऊपरी अंगों की स्थिति

मधुमेह कई हाथ की स्थितियों ट्रिगर फिंगर, कार्पल टनल, कठोरता को अधिक आम और व्यवस्थित करने के लिए धीमा करता है।

Kieran Hirpara © ① ③ 4.0



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

आप क्या महसूस कर रहे हैं

यदि आपको मधुमेह है और आपके कंधे या हाथ में दर्द होने लगा है, तो आप अकेले नहीं हैं। मधुमेह वाले वयस्कों में कंधे में दर्द और जकड़न आम है, और वे अक्सर चोट के बाद नहीं बल्कि धीरे-धीरे आते हैं। यह दर्द कंधे में गहरा होता है और हफ्तों तक बढ़ता रहता है। ऊपर तक पहुंचना, बाहर धोना या केतली उठाना मुश्किल हो सकता है। रात का समय अक्सर सबसे बुरा होता है, और उस तरफ लेटकर आप जाग सकते हैं।

आपके कंधे में भी जकड़न आ सकती है। अपनी पीठ को खरोंचने के लिए अपना हाथ मोड़ना या पीछे की जेब तक पहुंचना मुश्किल हो जाता है। दोनों कंधे प्रभावित हो सकते हैं, हालांकि यह कम आम है। जमे हुए कंधे, जहां संयुक्त का अस्तर तंग होता है और आंदोलन को सीमित करता है, मधुमेह वाले लोगों में बिना लोगों की तुलना में अधिक बार होता है।

आपके हाथ भी प्रभावित हो सकते हैं। मधुमेह कई हाथों की समस्याओं से जुड़ा हुआ है: ट्रिगर फिंगर, जहां एक उंगली पकड़ती है या जब आप इसे मोड़ते हैं तो लॉक हो जाती है; डुप्यूट्रिन का अनुबंध, जहां हथेली में कॉर्ड उंगलियों को अपनी ओर खींचते हैं; कार्पल टनल सिंड्रोम, जो उंगलियों में झुनझुनी और सुन्नता का कारण बनता है; और सीमित जोड़ों की गतिशीलता, जहां कठोर उंगलियों के जोड़ों से आपकी हथेली को मेज पर समतल रखना मुश्किल हो जाता है। ये समस्याएं अक्सर समय के साथ एक के बाद एक होती हैं, इसलिए आप खुद को हाथ के मुद्दों के लिए एक से अधिक बार वापस पा सकते हैं।

यदि आपको मधुमेह है, तो हाथों में संक्रमण होने की संभावना भी अधिक होती है, और वे अधिक गंभीर हो सकते हैं। हाथ के संक्रमण की एक नैदानिक श्रृंखला में एक तिहाई से अधिक रोगी मधुमेह से पीड़ित थे। यदि आपके रक्त शर्करा का स्तर अधिक हो रहा है, तो संक्रमण अधिक गंभीर हो सकता है और ठीक होने में अधिक समय लग सकता है।

आपकी उंगलियों के जोड़ों में जकड़न धीरे-धीरे बिगड़ती जाती है, जब तक आपको मधुमेह होता है, और उंगलियों के संकुचन आमतौर पर केवल नौ साल या उससे अधिक समय के बाद दिखाई देते हैं। यदि आपके कंधे में दर्द और कठोरता धीरे-धीरे, बिना किसी स्पष्ट चोट के हो जाती है, तो यह आपके डॉक्टर को आपके मधुमेह का उल्लेख करने के लायक है, क्योंकि दोनों जुड़े हो सकते हैं।

वास्तव में क्या हो रहा है

उच्च रक्त शर्करा केवल आपकी रक्त वाहिकाओं और तंत्रिकाओं को ही प्रभावित नहीं करता है। समय के साथ, यह आपके जोड़ों को एक साथ रखने वाले ऊतकों को बदल देता है और उन्हें सुचारू रूप से फिसलने देता है। आपके कंधे में, जोड़ एक खिंचावयुक्त अस्तर में लपेटा जाता है, जोड़ के चारों ओर एक ढीले आस्तीन की तरह। जब मधुमेह शामिल होता है, तो यह आस्तीन सूजन हो सकती है और फिर तंग और छोटा हो सकती है। एक बार जब यह सिकुड़ जाता है, तो आपके हाथ को हिलाने के लिए कम जगह होती है, यही कारण है कि आपकी पीठ के ऊपर या पीछे तक पहुंचना कठिन और दर्दनाक हो जाता है।

आपके हाथों में, यही प्रक्रिया आपकी उंगलियों की नसों को निर्देशित करने वाली छोटी सुरंगों और तारों को प्रभावित करती है। एक टेंडन फाइबर की एक मजबूत रस्सी है जो मांसपेशियों को हड्डी से जोड़ती है, और यह एक आरामदायक सुरंग के माध्यम से फिसलती है जब भी आप एक उंगली को मोड़ते हैं। यदि सुरंग का अस्तर मोटा हो जाता है, तो रस्सी फिसलने पर पकड़ लेती है, और उंगली क्लिक या लॉक हो जाती है। हथेली में मोटी रस्सी भी बन सकती है और एक अंगुली को मोड़ सकती है, और आपकी कलाई में तंत्रिका को निचोड़ा जा सकता है जहां यह एक संकीर्ण चैनल से गुजरता है।

यहाँ एक स्पष्ट पैटर्न है। मधुमेह जमे हुए कंधे, ट्रिगर फिंगर, ड्युपुट्रेन का अनुबंध, कार्पल टनल सिंड्रोम और सीमित संयुक्त गतिशीलता से जुड़ा हुआ है। ये पांच अलग-अलग अशुभ घटनाएं नहीं हैं। इनका एक समान कारण है: एक ही उच्च शर्करा का स्तर आपके पूरे शरीर में संयोजी ऊतक को नुकसान पहुंचाता है। यही कारण है कि ये समस्याएं अक्सर एक के बाद एक आती हैं और समय के साथ दोनों कंधे या कई उंगलियां प्रभावित हो सकती हैं।

यह यह भी बताता है कि जब आपके कंधे या हाथ में समस्या आती है तो आपका डॉक्टर आपके मधुमेह के बारे में क्यों पूछेगा। यह संबंध दोनों दिशाओं में काम करता है: एक दर्दनाक, कठोर कंधा जिसके पीछे कोई चोट नहीं है कभी-कभी यह पहला संकेत हो सकता है कि रक्त शर्करा अधिक हो गया है। यह जानना योजना को आकार देता है, परीक्षणों से लेकर आपके रक्त शर्करा को किसी भी उपचार के आसपास कैसे प्रबंधित किया जाता है।

हम इसके बारे में क्या कर सकते हैं

पहला कदम आमतौर पर सबसे सरल होता है। सौम्य आंदोलन और फिजियोथेरेपी का उद्देश्य जोड़ और कंधों को यथासंभव गतिशील रखना और उनके चारों ओर ताकत बनाना है। यह दृष्टिकोण सबसे अच्छा काम करता है जब यह जल्दी शुरू होता है, इससे पहले कि कठोरता बस जाए। यह तय करने से पहले कि क्या यह मदद कर रहा है, इसे कई हफ्तों तक निष्पक्ष रूप से चलाएं। अपने रक्त शर्करा को सीमा में रखना यहां भी मायने रखता है, क्योंकि उच्च स्तर ही इन समस्याओं के पीछे ऊतक परिवर्तनों को चलाते हैं।

यदि स्व-प्रबंधन पर्याप्त नहीं है, तो चिकित्सा विकल्प हैं। विरोधी भड़काऊ दवा दर्द और सूजन को कम कर सकती है। कॉर्टिकोस्टेरोइड इंजेक्शन, जो दाह-विरोधी दवाएं हैं जो सीधे दर्दनाक क्षेत्र में डाली जाती हैं, भी मदद कर सकती हैं, लेकिन यदि आपको मधुमेह है तो वे एक व्यापार-बंद के साथ आते हैं। वे आपके रक्त शर्करा को बाद में थोड़े समय के लिए बढ़ा सकते हैं, और यदि आपका HbA1c (पिछले महीनों में आपके औसत रक्त शर्करा का एक उपाय) 7% या अधिक है तो यह वृद्धि अधिक है और अधिक समय तक रहती है। यदि आप इंसुलिन का उपयोग करते हैं या घर पर अपने शर्करा की जांच करते हैं, तो किसी भी इंजेक्शन के बाद बारीकी से निगरानी करने की योजना बनाएं। अन्य इंजेक्शन विकल्प मौजूद हैं जो इस प्रभाव को नहीं करते हैं, और आपका डॉक्टर आपके माध्यम से बात कर सकता है जो आपके लिए उपयुक्त हो सकता है।

यदि उपरोक्त के बावजूद लक्षण गंभीर हैं और अभी भी आपको परेशान करते हैं, तो आपका डॉक्टर आपको विशेषज्ञ मूल्यांकन के लिए भेज सकता है। कुछ विशिष्ट स्थितियों के लिए, कभी-कभी एक प्रक्रिया पर विचार किया जा सकता है। अच्छी खबर यह है कि इनमें से कई समस्याओं के लिए, मधुमेह वाले लोग भी ठीक-ठाक हैं। कार्पल टनेल रिलीज़, वह ऑपरेशन जो आपकी कलाई में संकुचित तंत्रिका को मुक्त करता है, वही स्थायी राहत लाता है चाहे आपको मधुमेह हो या नहीं। जमे हुए कंधे के लिए, उपचार का उद्देश्य आंदोलन को बहाल करना है, और विकल्प आपके सोते समय कंधे को धीरे से स्थानांतरित करने से लेकर कीहोल सर्जरी के माध्यम से तंग अस्तर को छोड़ने

तक होते हैं। ये अच्छी तरह से काम कर सकते हैं, हालांकि मधुमेह के साथ वसूली में अधिक समय लग सकता है और कुछ कठोरता बनी रह सकती है। ट्रिगर फिंगर के लिए, एक सुई के साथ त्वचा के माध्यम से एक छोटी रिहाई प्रक्रिया की जा सकती है, और यह मधुमेह वाले और बिना लोगों में समान रूप से सुरक्षित रूप से काम करता है। आपका डॉक्टर किसी भी सर्जरी से पहले आपके हाथ में रक्त की आपूर्ति की भी जांच करेगा, क्योंकि संकीर्ण रक्त वाहिकाएं उपचार को प्रभावित कर सकती हैं। जो कुछ भी प्रस्तावित है, आपको इमानदारी से बताया जाएगा कि मधुमेह योजना, वसूली को कैसे बदलता है, और बाद में क्या उम्मीद करनी है।

क्या उम्मीद करें

इमानदार जवाब यह है कि मधुमेह पुनर्प्राप्ति की गति को गंतव्य से अधिक बदलता है। कार्पल टनल सिंड्रोम के लिए, मधुमेह वाले लोगों को सर्जरी से समान स्थायी राहत मिलती है जैसे कि बिना, और यह सुधार वर्षों तक रहता है। ट्रिगर फिंगर के लिए, सुई छोड़ना सुरक्षित रूप से और प्रभावी रूप से काम करता है चाहे आपको मधुमेह हो या नहीं।

जमे हुए कंधे वह है जहां मधुमेह एक वास्तविक अंतर बनाता है। तंग अस्तर को मुक्त करने के लिए कीहोल सर्जरी के बाद, मधुमेह वाले लोगों में परिणाम बिना लोगों की तुलना में छह महीने में बदतर होते हैं, और दो साल बाद भी कुछ कठोरता की प्रवृत्ति होती है। एक विकल्प, सोते समय धीरे-धीरे कंधे को हिलाना, पहली बार मधुमेह से पीड़ित लगभग एक तिहाई लोगों के लिए काम नहीं करता है, और यदि जड़ता वापस आती है तो इसे दोहराया जाना पड़ सकता है। उचित परामर्श और सहमति के साथ, यह अभी भी एक व्यवहार्य योजना हो सकती है। जब कंधे को सौम्य हेरफेर के साथ संचालित किया जा सकता है, तो परिणाम इंसुलिन निर्भरता वाले और बिना लोगों के लिए संतोषजनक रहे हैं। कीहोल रिलीज़ ने डायबिटीज वाले और बिना डायबिटीज वाले लोगों के लिए आंदोलन, दर्द से राहत और कंधे के कार्य में अच्छे परिणाम लाए हैं।

कुछ बातें इस से पहले जानने लायक हैं। मधुमेह वाले लोगों में कार्पल टनल सर्जरी से पहले और बाद में अधिक लक्षण होते हैं, लेकिन ऑपरेशन से सापेक्ष सुधार समान होता है। आपको मधुमेह कब से है और इसका इलाज कैसे किया गया है, इससे संबंधित हो सकता है कि कार्पल टनल रिलीज़ के बाद आपके लक्षण कितने गंभीर हैं। वैकल्पिक हाथ की सर्जरी से पहले रक्त शर्करा नियंत्रण के लिए कोई कठोर कटऑफ नहीं है, हालांकि आपकी टीम आपकी मधुमेह को किसी भी प्रक्रिया के आसपास अच्छी तरह से प्रबंधित करना चाहेगी। यदि आपके कंधे या हाथ की समस्या गंभीर है, या आपके हाथ की रक्त आपूर्ति संदिग्ध है, तो आपका डॉक्टर सर्जरी पर निर्णय लेने से पहले वाहिकाओं की विस्तृत इमेजिंग की व्यवस्था कर सकता है।

अगर इन समस्याओं को छोड़ दिया जाए तो क्या होता है? जड़ता, विशेषकर उंगलियों में, धीरे-धीरे बिगड़ती जाती है जितना अधिक समय तक आप मधुमेह से पीड़ित रहे हैं। उपचार के बिना कंधे की कठोरता बनी रह सकती है। जल्दी आंदोलन और अपने रक्त शर्करा को सीमा में रखने से आपको उस रास्ते से बचने का सबसे अच्छा मौका मिलता है।

किसी से कब मिलना है

यदि आपके कंधे या हाथ की समस्या लगातार आती रहती है, खासकर यदि आपको मधुमेह है या आपका रक्त शर्करा उच्च चल रहा है, तो अपने चिकित्सक से मिलें। हाथों के संक्रमण पर तुरंत ध्यान देना चाहिए। यदि कोई हाथ दर्दनाक, लाल, सूजन या गर्म हो जाता है, तो उसे तुरंत जांच कराएं, क्योंकि मधुमेह वाले लोगों में संक्रमण अधिक गंभीर हो सकता है और बसने में धीमा हो सकता है। यदि कोई संक्रमण फैल रहा है, यदि आपको बुखार या अस्वस्थता महसूस हो रही है, या यदि हाथ या उंगली तेजी से खराब हो रही है तो आपातकालीन विभाग में जाएं। यदि कोई कंधा बिना किसी चोट के दर्दनाक और धीरे-धीरे कठोर हो गया है, या यदि कठोरता आपको अपने सिर के ऊपर या पीठ के पीछे पहुंचने से रोक रही है, तो एक विशेषज्ञ की समीक्षा के लिए पूछें। यही बात लागू होती है यदि कोई अंगुली पकड़ रही है या बंद हो रही है, यदि आपकी उंगलियों में झुनझुनी या सुन्नता आपकी नींद को बाधित कर रही है, या यदि कठोर उंगलियों के जोड़ों से रोजमर्रा के काम कठिन हो रहे हैं। चूंकि ये समस्याएं अक्सर एक के बाद एक होती हैं, इसलिए किसी भी पिछले कंधे या हाथ की समस्याओं का भी उल्लेख करें।