

ન્યુરોપેથિક વેદના

ન્યુરોપેથિક વેદના (ન્યૂરોપઝિક પેઇન) એક જટિલ, હઠીલી વેદનાની સ્થિતિ છે, જે ક્ષતિગ્રસ્ત, અપક્રિયાત્મક અથવા ઈજાગ્રસ્ત જ્ઞાનતંતુઓને કારણે ઉદ્ભવી શકે છે.

એવું અંદાજિત છે કે, દર 100 વ્યક્તિઓમાંથી લગભગ 7 વ્યક્તિઓ સતત (હઠીલી) ન્યુરોપેથિક વેદનાથી પીડિત હોય છે. વૃદ્ધ વ્યક્તિઓમાં આ વધુ સામાન્ય હોય છે, જેમને આ થવાની શક્યતા મહદ્ અંશે રહે છે.

આ નિશાનીઓ જાણી લો



પિન કે સોય ભોંકાવા
જેવી વેદના



બળતરા જેવી વેદના



સંવેદનશૂન્યતા અને
થીજાવા જેવી વેદના



ઇલેક્ટ્રિક શૉક લાગવા
જેવી વેદના



કશુંક સરકવા જેવી વેદના

કારણો

મધ્યપાનની આદત



પીઠ, પગ અને કેડની સમસ્યાઓ



મદ્યમેહ



કેમોથેરાપી



ચેતાવિકૃતિ વેદનાનું ઘણીવાર કોઈ જ દેખીતું કારણ જણાતું નથી; પણ, ચેતાવિકૃતિ વેદનાનાં કારણોમાં કેટલાંક સામાન્ય કારણો આમાંથી પણ હોઈ શકે છે.

કોચરઆઈવી ચેપ



દાદર પુજલી



મલ્ટિપલ સ્ક્લેરોસિસ



ક્રોડરકુની સર્જરી



ન્યુરોપેથિક વેદનાનું નિદાન કઈ રીતે થાય છે?

- ◆ ન્યુરોપેથિક વેદનાનું નિદાન કરવા ડૉક્ટર આપને કેટલાંક પ્રશ્નો પૂછશે અને શારીરિક પરીક્ષણ કરશે. તેઓ આપને પૂછશે કે, આપ એ વેદનાને કઈ રીતે વર્ણવશો, વેદના ક્યારે થાય છે, અથવા એવાં કોઈ વિશેષ ઉત્પ્રેરકો છે, કે જેને કારણે વેદના ઉદ્ભવે છે.
- ◆ આપનાં જ્ઞાનતંતુઓ ઈજા પામ્યાં છે કે નહીં તે તપાસવા માટેની સૌથી સાધારણ પદ્ધતિમાં ઈલેક્ટ્રોમ્યેલોગ્રામ (એનસીએસ/ ઈએમજી) વડે નર્વ કન્ડક્શન અધ્યયન છે.

ભ્રામકતાઓ અને વાસ્તવિકતાઓ

મધુમેહ ધરાવતા દરદીઓમાં જ કેવળ ન્યુરોપેથિક (ન્યુરોપથી) જોવા મળે છે? ના. જો કે, મધુમેહના દરદીઓમાં ન્યુરોપથી સર્વસાધારણ છે; પણ, કેમોથેરપી લેનારાઓને, જેમને ઈજા થઈ હોય કે બીમાર હોય, જે વ્યક્તિઓએ અંગ ગુમાવ્યું હોય, કાર્પાલ ટનલ સીન્ડ્રોમ (સીટીએસ) જેવી અત્યંત સામાન્ય માંદગીઓથી પીડિત વ્યક્તિઓને પણ ન્યુરોપથી પ્રભાવિત કરે છે.

જો આપને વેદના થતી હોય તો, ભલે આપ મધુમેહગ્રસ્ત ન પણ હો તોય, ન્યુરોપથી કારણ હોઈ શકે છે.

ભ્રામકતાઓ અને વાસ્તવિકતાઓ

ન્યુરોપથી વધતી જતી ઉંમરનું એક પ્રાકૃતિક પરિણામ છે, બરાબર?

જેમ જેમ લોકોની ઉંમર વધતી જાય, તેમ તેમ તેમની વેદના વધતી જાય!

ના, એમ જરૂરી નથી. ન્યુરોપથી જ્યેષ્ઠ વયના લોકોમાં અધિક સામાન્ય હોય છે, પણ એ બધી જ ઉંમરના લોકોને પણ લાગુ પડી શકે છે. એ કારણે કે, ન્યુરોપથી ઈજાઓ, ઔષધોપચાર સાથે સંબંધિત જટિલતાઓ અથવા ચયાપચયને લગતી બાબતો સાથે સંબંધિત હોવાના કારણે, વહેલાસર પગલાં લેવાથી જેમ જેમ આપની ઉંમર વધતી જાય તેમ તેમ, ન્યુરોપથીનાં અનેક લક્ષણોથી આપને દૂર રાખી શકાય.

જ્ઞાનતંતુઓની વેદના હળવી કરવાના ઘરેલુ ઉપાયો

મધુમેહ પર ચાંપતી નજર રાખો : જો આપને મધુમેહ હોય તો, રક્ત-શર્કરા નિયંત્રણમાં રાખો.

ચાલવા જઈને નિવારો : વ્યાયામ કરવાથી એન્ડોર્ફિન્સ નામક પ્રાકૃતિક પીડાશામકો સ્રવે છે. વ્યાયામ કરવાથી પગ અને પંજાઓનાં જ્ઞાનતંતુઓમાં રક્ત પ્રવાહિત કરે છે.

ન્યુરોપેથિક વેદના માટે કસરતો-

- ◆ આંગળીઓ તથા હાથની કસરતો
- ◆ સંપૂર્ણ શરીરને તાણવું

ન્યુરોપેથિક વેદના માટે આહાર

ન્યુરોપેથિક વેદના હળવી કરવામાં મદદ કરે તેવો આહાર

- ◆ આખાં અનાજ : ઑટ, જવ, લાલ ચોખા સહિતનાં આખાં અનાજ સાથેનો ઘઉંનો લોટ.
- ◆ ફળો અને શાકભાજીઓ : વિટામિન સી ધરાવતાં સાયટ્રસ ફળો, સ્ટ્રોબેરી, બ્રકોલી, લીલા પાનનો ભાજીપાલો અને ટમેટાં, વિટામિન બી₁₂.
- ◆ વનસ્પતિજન્ય ચરબી : વિટામિન એ, કે તથા ડી, તેથી કોચલાંવાળાં ફળો, બી અને વેજીટેબલ તેલોનો પોષક આહારો તથા નાસ્તાઓમાં સમાવેશ કરો.

