

मधुमेह र नसालाई क्षति

Diabetes and Nerve Damage

Nerve damage caused by high blood sugar levels in the body from diabetes is also called **diabetic neuropathy**. Most people with diabetes will develop some nerve damage, especially as they get older and have diabetes for many years.

Nerve problems are more common if you have diabetes and:

- Have problems controlling your blood sugar
- Are overweight
- Have high blood pressure
- Have high cholesterol

Types of Nerve Damage

There are several types of nerve damage that can occur with diabetes, but the two more common types are:

- **Peripheral neuropathy** that often causes pain or loss of feeling in the toes, feet, legs, hands and arms. Most often the feet and legs are affected before the hands and arms.
- **Autonomic neuropathy** that causes changes in digestion of food, bowel and bladder function and sexual response. It can also affect the nerves that control the heart and blood vessels, lungs and eyes. This type is also linked to something called hypoglycemia unawareness, which happens when you no longer have warning signs of low blood sugar levels.

मधुमेहले गर्दा रगतमा चिनीको उच्च स्तरको कारण नसालाई हुने क्षतिलाई **डाइबिटिक न्यूरोप्याथी** पनि भनिन्छ। मधुमेहले पीडित धेरैजस्ता मानिसहरूमा विशेषगरि उनीहरूको आयु बढ्दै जाँदा र कैयौं वर्षसम्म मधुमेह रहँदा नसामा केही क्षति हुन्छ।

तपाईंलाई मधुमेहका साथै निम्न रोग छन् भने नसाको समस्या बढी सामान्य हुन्छ:

- तपाईंको रगतमा चिनीलाई नियन्त्रित गर्नमा केही समस्या छ
- तौल सामान्यभन्दा धेरै छ
- उच्च रक्तचाप छ
- उच्च कोलेस्ट्रॉल छ

नसामा क्षतिका प्रकारहरू

मधुमेहको कारण नसामा क्षति कैयौं प्रकारका हुन्छन्, तर दुई सर्वाधिक सामान्य प्रकारहरू हुन्:

- **पेरिफेरल न्यूरोप्याथी** जसले प्रायः खुट्टाका औंला, पैताला, खुट्टा, हात र पाखुराहरूमा पीडा हुन्छ वा दुखेको अनुभव हुँदैन। धेरैजसो हात र पाखुरामा भन्दा पहिले पैताला र खुट्टाहरू प्रभावित हुन्छन्।
- **अटोनोमिक न्यूरोप्याथी** जसले खानाको पाचन-क्रिया, आँत र मूत्राशय तथा यौन प्रतिक्रियामा परिवर्तन ल्याउँछ। यसले मुटु र रक्त नलिकाहरूलाई नियन्त्रण गर्ने नसाहरू, फोक्सो र आँखाहरूलाई पनि प्रभावित पार्न सक्छ। यो प्रकारको नसामा क्षतिको सम्बन्ध हाइपोग्लिसेमिया भनिने अज्ञानतासित पनि छ जो त्यतिबेला हुन्छ जब तपाईंलाई रगतमा चिनीको न्यून स्तरको कुनै लक्षण हुँदैन।

Prevent Nerve Damage

Keep your blood sugar in a normal range. Work with your doctor and diabetes care team to learn how to manage your blood sugar levels.

As part of your care, your doctor should do a foot exam every year to check if you have any sign of loss of feeling in your toes or feet.

Daily Foot Care

Check your feet every day for any open skin, sores or red spots. You may have a sore spot and not feel it because of the nerve damage. If you find skin problems, talk to your doctor.

- Clean your feet each day with warm water and mild soap. Do not soak your feet. Dry your feet well with a soft towel. Be sure to dry between your toes.
- Check your feet and toes for cuts, scrapes, blisters, red spots, sores or other problems. Be sure to check the top, bottom and sides of your feet. Check under and around each toe. You may need to use a mirror or get someone to help you check the bottom of your feet.
- Apply a moisturizing lotion to the skin of your feet, but avoid lotion between the toes.
- Use a pumice stone gently to smooth calluses or corns after a shower. Never cut or shave off calluses or corns.
- When toe nails get long, cut the nails straight across and file with an emery board to smooth any rough edges.
- Wear clean, dry socks that fit comfortably.
- Wear shoes or slippers to protect your feet. You should never go barefoot. Wear shoes that fit well and offer good support. Be sure to check inside your shoes before putting them on to make sure there are no objects in them and there are no tears, rough spots or sharp edges.

नसालाई क्षतिको रोकथाम

आफ्नो रगतमा चिनीको मात्रालाई सामान्य स्तरमा राख्नुहोस्। आफ्ना डक्टर र मधुमेह सेवा टोलीसित मिलेर तपाईंको रगतमा चिनीको स्तरलाई कसरी नियन्त्रित राख्ने भन्नेबारेमा जान्नुहोस्।

आफ्नो शरीरको हेरचाहको एक भागको रूपमा तपाईंका खुट्टाका औंलाहरू वा खुट्टा बोधो भएको लक्षण हुन्छ भने तपाईंका डक्टरले हरेक वर्ष तपाईंको खुट्टाको जाँच गर्नु पर्नेछ।

खुट्टाको दैनिक हेरचाह

तपाईंको खुट्टामा कुनै काटेको-फाटेको, घाउ वा राता दागहरू त छैनन् भनेर हरेक दिन जाँच गर्नुहोस्। तपाईंका खुट्टामा घाउ हुन सक्छ तर तपाईंले त्यो अनुभव नगरिरहेको हुन सक्छ किनभने नसामा क्षति पुगेको हुनसक्छ। तपाईंलाई छालाको समस्या छ भने आफ्ना डक्टरसित कुरा गर्नुहोस्।

- हरेक दिन मनतातो पानी र हल्का साबुनले आफ्नो खुट्टा धुनुहोस्। खुट्टालाई भिज्याएर नराख्नुहोस्। नरम तौलियाले आफ्ना खुट्टा सुकाउनुहोस्। तपाईंका खुट्टाका औंलाहरूका कापहरू सुक्का हुनु पर्दछ।
- तपाईंका खुट्टा र औंलाहरूमा कुनै काटेको, खोस्नेको, फोकाफोकी, राता दाग, घाउ वा अन्य समस्या त छैनन् भनेर जाँच गर्नुहोस्। आफ्नो खुट्टाको माथिल्लो भाग, पैताला र दाहिने-देब्रे जाँच्ने कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस्। हरेक औंला मुनि र कापहरूमा जाँच गर्नुहोस्। आफ्नो खुट्टाको पैतालाको जाँच गर्न तपाईंले ऐनाको प्रयोग गर्नु पर्ने वा कसैको मद्दत लिनु पर्ने हुन सक्छ।
- आफ्नो खुट्टामा मोइस्चराइजिङ्ग लोशन लगाउनुहोस्, तर औंलाका कापहरूमा नलगाउनुहोस्।
- नुहाएपछि ठेउला वा खीलहरूलाई मसिनो दर्सने ढुङ्गाले विस्तारै रगडेर सफ्फा गर्नुहोस्। ठेउला वा खीलहरूलाई कहिल्यैपनि नकाट्नुहोस् वा नखौरिनुहोस्।
- खुट्टाका औंलाहरू लामो भएका छन् भने नङ्गहरूलाई सीधा काट्नुहोस् र खुरदुरिएको भागलाई एकसमान पार्न खस्रो पाताको (emery board) प्रयोग गर्नुहोस्।
- सजिलोगरी फिट हुने सफ्फा, सुक्का मोजा लगाउनुहोस्।
- आफ्नो खुट्टालाई सुरक्षित राख्न जुत्ता वा चपली लगाउनुहोस्। नाङ्गै खुट्टा कहिल्यै नहिँड्नुहोस्। राम्ररी फिट हुने र राम्ररी आड दिने जुत्ता लगाउनुहोस्। जुत्ता लगाउनुअघि जुत्ता भित्र कुनै चीज त छैन वा काटेको, फाटेको, घाँच्ने, धारिलो कुराहरू त छैनन् भन्ने कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस्।

Signs of Nerve Damage

Signs will vary based on the nerves that are affected. Some people have no signs at all. Some signs may get worse over time and some people report the signs are worse at night.

Signs may include:

- Numbness, tingling, loss of feeling or pain in the toes, feet, legs or fingers, hands and arms
- Muscle loss in the feet or hands
- Nausea and vomiting or problems with indigestion
- Diarrhea or constipation
- Problems with urine flow or control
- Dizziness or fainting when standing or sitting up that causes a drop in blood pressure called orthostatic hypotension
- Weakness
- Erectile dysfunction in men or vaginal dryness in women
- Heart rate changes

If you have any of these signs, visit your doctor for a physical exam.

Your Care

Testing

Your doctor will examine you and ask you questions about any signs you have. Tests may be ordered such as:

- Nerve conduction study or electromyography (EMG) that uses electrical signals to check nerves.
- Ultrasound that uses sound waves to check organs such as your bladder or stomach.

नसामा क्षतिका लक्षणहरू

प्रभावित नसाहरूको आधारमा लक्षणहरू भिन्दा-भिन्दै हुन सक्छन्। कतिपय मानिसहरूमा कुनै लक्षण देखिँदैन। समयका साथै केही लक्षण बिग्रँदै जान्छ र केही मानिसहरूले रातिको समयमा लक्षणहरू धेरै बिग्रेको शिकायत गर्छन्।

लक्षणहरूमा निम्न सामेल छन्:

- खुट्टाका औंलाहरू, पैताला, खुट्टा वा हातका औंलाहरू, हात र पाखुरामा बोधोपन, झमझमाइ, कुनै अनुभूति वा पीडा महसूस नहुनु
- खुट्टा र हातका माँसपेशीहरू कम हुनु
- रिंगटा चल्नु र वान्ता हुनु वा अपचसम्बन्धी समस्याहरू
- पखाला वा कब्जियत
- पिसाबको प्रवाह वा नियन्त्रणसम्बन्धी समस्याहरू
- उभिँदा वा बसेको बेलामा रिंगटा चल्नु वा बेहोस् हुनु जसको परिणामस्वरूप रक्तचाप घट्छ जसलाई ओर्थोस्टेटिक हाइपोटेन्शन भनिन्छ।
- कमजोडी
- पुरुषहरूमा लिङ्ग ठाडो नहुनु वा महिलाहरूको योनिमा सुक्कापन
- मुटुको ढुकढुकीमा परिवर्तन

तपाईँलाई यी मध्ये कुनै लक्षण छ भने शारीरिक जाँचका लागि आफ्ना डक्टरलाई भेट्नुहोस्।

तपाईँको हेरचाह

जाँच

तपाईँका डक्टरले तपाईँको जाँच गर्नेछन् र तपाईँमा देखा परेका लक्षणहरूबारे प्रश्नहरू सोध्नेछन्। निम्न जाँचहरूको निर्देशन दिइन सक्छ:

- नसा संवाहनको अध्ययन वा इलेक्ट्रोमायोग्राफी (EMG) जसले नसाहरूको जाँच गर्न इलेक्ट्रिकल सङ्केतहरूको प्रयोग गर्दछ।
- अल्ट्रासाउन्ड जसले तपाईँको मूत्राशय वा पेट जस्ता अङ्गहरूको जाँचका लागि ध्वनि लहरहरूको प्रयोग गर्दछ।

Treatment of Your Nerve Damage

Treatment depends on the type of nerve damage you have and may include:

- Pain control with medicines, physical therapy or other treatments.
- Medicines to treat diarrhea or constipation.
- Eating small amounts of food every few hours, and limiting fats and fiber for indigestion problems.
- Physical therapy to help with coordination issues.
- If you have foot problems, talk to your doctor about seeing a foot doctor called a podiatrist. The nerves that go to the feet are often affected by diabetic neuropathy.
 - Loss of feeling may mean you do not feel a sore or blister.
 - Circulation problems may add to the risk of infection and slow healing in the feet.

Managing Your Diabetes

You also need to manage your diabetes as ordered by your doctor to keep your blood sugar levels in a normal range and prevent further nerve damage:

- Check your blood sugar often.
- Take your diabetes medicines as directed.
- Follow your meal plan.
- Exercise each day.
- Do daily foot care to protect your feet.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

तपाईंको नसालाई क्षतिको उपचार

तपाईंको नसामा भएको क्षतिको प्रकारमाथि उपचार निर्भर गर्दछ र त्यसमा सामेल हुन सक्छन्:

- औषधी, शारीरिक थेज्यापी वा अन्य उपचारहरूद्वारा पीडामाथि नियन्त्रण।
- पखाला वा कब्जियतको उपचारका लागि औषधी।
- हरेक घण्टामा थोरै-थोरै मात्रामा खाने, र अपचका समस्याहरूका लागि बोसो र फाइबरलाई सीमित गर्ने।
- समन्वयसम्बन्धी मामिलाहरूमा मद्दतका लागि शारीरिक थेज्यापी।
- तपाईंका खुट्टामा समस्या छन् भने पोडियाट्रिस्ट भनिने खुट्टाको डक्टरलाई देखाउने बारेमा आफ्ना डक्टरसित कुरा गर्नुहोस्। खुट्टामा जाने नसाहरू प्रायः डाइबिटिक न्यूरोप्याथीले प्रभावित हुन्छन्।
 - अनुभूति नहुनुको अर्थ हो तपाईंलाई घाउ वा फोकाफोकी भएको महसूस हुँदैन।
 - सञ्चारसम्बन्धी समस्याहरूले संक्रमणको जोखिम थप्छ र खुट्टामा निको हुने प्रक्रिया मन्द हुन सक्छ।

तपाईंको मधुमेहको प्रबन्धन

तपाईंको रगतमा चिनीको स्तरलाई सामान्य राख्न अनि नसालाई थप क्षतिबाट बचाउनका लागि तपाईंका डक्टरद्वारा निर्देशन दिइएअनुसार तपाईंले आफ्नो मधुमेहको प्रबन्धन गर्नु पनि जरूरी छ:

- आफ्नो रगतमा चिनीको स्तरको निरन्तर जाँच गर्नुहोस्।
- मधुमेहको लागि तपाईंको औषधी निर्देशानुसार खाइराख्नुहोस्।
- आफ्नो आहारको योजनाको पालना गर्नुहोस्।
- दिन्दिनै व्यायाम गर्नुहोस्।
- आफ्ना खुट्टाको रक्षाका लागि दिन्दिनै खुट्टाको हेरचाह गर्नुहोस्।

तपाईंका कुनै प्रश्न वा चिन्ताहरू छन् भने आफ्ना डक्टर वा नर्सलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।