

पैरों में झनझनाहट हो सकती है डायबिटीज



डॉ. स्फूर्ति मान

प्रमुख, इंटरनेट मेडिसिन एंड
डिजिटल हेल्थ, सनर इंटरनेशनल
हॉस्पिटल्स, गुरुग्राम

सवाल : शरीर में गांठों की समस्या को कैसे दूर किया जा सकता है? क्या यह ग्लैंड का बढ़ना है? मुझे क्या करना चाहिए?

जवाब : शरीर में गांठें कई कारणों से हो सकती हैं। अक्सर ये चर्बी की लिम्फ नोड में संक्रमण के कारण होती हैं। कई बार सूजन या मांसपेशियों के ऊतकों में सिस्ट होने के कारण भी इस तरह की गांठों के उभार देखने को मिल सकते हैं। यह समझना जरूरी है कि गंभीर स्थिति में इस तरह की गांठें कैंसर

का शुरुआती लक्षण भी हो सकती हैं। डॉक्टर से मिलें। वे बायोप्सी करा सकते हैं। सही कारण जानकर ही उपचार कराएं।

सवाल : खाना खाने के बाद मुझे पेट में दाईं तरफ दर्द होता है। खासकर, जैसे ही सांस लेता हूँ, दर्द होने लगता है। हालांकि कुछ समय बाद ठीक हो जाता है। क्या यह बड़ी समस्या है?

जवाब : जिस तरह के लक्षण आप बता रहे हैं, आपको डॉक्टर से जरूर मिलना चाहिए। अंदरूनी हिस्से में सूजन होने पर भी सांस लेने पर पेट में दर्द होता है। इसके अलावा खाना खाने के ठीक बाद पेट के किसी एक हिस्से में दर्द होना उस हिस्से में अल्सर, पथरी या गैस की समस्या के कारण भी हो सकता है। डॉक्टर की सलाह पर अल्ट्रासाउंड व अन्य जांच करवाएं और उचित इलाज करवाएं।

सवाल : मेरी उम्र 21 साल है। कुछ समय बैठने के बाद ही मेरा पैर भारी हो जाता है और बहुत अधिक झनझनाहट होने लगती है। ऐसा क्यों होता है और मुझे क्या करना चाहिए?

जवाब : इस तरह की झनझनाहट पोषण खासकर विटामिन बी-12 की कमी के कारण देखी जाती है। इसका एक कारण नसों पर अतिस्मित दबाव पड़ना भी है। डायबिटीज पीड़ित लोगों में भी यह शिकायत देखने को मिलती है। इसलिए शुगर की जांच कराएं। पौष्टिक आहार लें। विटामिन बी-12 की कमी पूरी करने के लिए डॉक्टर कुछ समय सप्लीमेंट्स लेने की सलाह दे सकते हैं। यदि समस्या फिर भी बनी हुई है तो डॉक्टर कुछ दूसरी जांच भी करा सकते हैं।