

हिन्दुस्तान

वैस्कुलर डे (5 अगस्त) पर विशेष कहीं सुन्न न हो जाएं पैर

पीवीडी यानी पेरिफेरल वैस्कुलर डिजीज में रक्त शिराएं संकुचित हो जाती हैं। इसकी वजह से पैर सुन्न हो जाते हैं और कभी-कभी तो हालत इतनी बिगड़ जाती है कि पैर गलने शुरू हो जाते हैं और उन्हें काटना तक पड़ जाता है। यानी लापरवाही बरतने पर यह बीमारी विकलांगता को आमंत्रित कर सकती है। अधिकतर यह बीमारी उन लोगों को होती है जो बहुत अधिक सिगरेट पीते हैं, जिन्हें डायबिटीज है या वे लोग जिन्हें धमनियों की किसी बीमारी ने शिकंजे में ले रखा है। और तो और, कई मामलों में पीवीडी हार्ट अटैक और गुर्दे की बीमारी की बड़ी वजह भी साबित हो सकती है। इससे बचने का तरीका है समय-समय पर जांच करवाना ताकि बीमारी बढ़ने से पहले ही काबू में आ जाए।

अनुराग मिश्र

आज वैस्कुलर डे है। पेरिफेरल वैस्कुलर डिजीज धमनी की मुख्य बीमारी है। इस बीमारी में धमनियां छोटी होती जाती हैं और कभी-कभी तो पूरी तरह से ब्लाक हो जाती हैं। सामान्यतः पुरुषों में ये समस्या महिलाओं की तुलना में ज्यादा होती है। अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन की हालिया रिसर्च में यह बात सामने आई है कि पेरिफेरल वैस्कुलर डिजीज से ग्रस्त 10 प्रतिशत मरीजों में इंटिमिटेड क्लॉडिकेशन के लक्षण होते हैं यानी मरोड़ उठना। 40 प्रतिशत लोग पैर के दर्द को शिकायत नहीं करते और बाकी बचे 50 प्रतिशत लोगों में विभिन्न किस्म के लक्षण प्रकट होते हैं। विज्ञानी अनुसंधान दर्शाते हैं की पीवीडी उम्र के साथ बढ़ती है। 40 साल से ऊपर के 80 लाख पुरुषों और महिलाओं को पीवीडी की समस्या

पेरिफेरल वैस्कुलर डिजीज को पेरिफेरल आर्टिरी डिजीज भी कहा जाता है। इस रोग के कई कारण, लक्षण होते हैं। कुछ लोगों में ये लक्षण सामान्य तौर पर होते हैं, तो कुछ में ज्यादा।

50 की उम्र से ज्यादा के 5 प्रतिशत लोग प्रभावित 65 वर्ष से अधिक 12 से 20% लोग इससे प्रभावित

रक्त-शिराओं में जलन
गंभीर परिणाम सामने आते हैं
महिलाओं की अपेक्षा पुरुषों में ज्यादा समस्या
संचार तंत्र प्रभावित होने की संभावना
मधुमेह और घुम्रपान करने वाले ज्यादा होते हैं शिकार
रोग बढ़ने पर अधिक लक्षण देखने में आते हैं

क्या है पीवीडी?

लक्षण

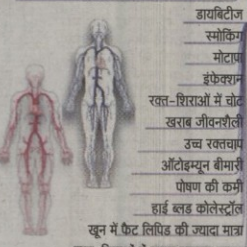
शुरुआत में पहचानना मुश्किल
घुंने पर दर्द महसूस करना
त्वचा और नाखून खराब होना
घोट सही नहीं होना
घलने पर, खाड़े होने पर दर्द होना
रंग बदलना : पीला, नीला, लाल

उपचार

पुशियायामापी
लेबोरेटरी टेस्टिंग
डॉक्टर अल्ट्रासाउंड
घुटनों में पल्प पेल्वेशन
बाहों और पैरों में ब्लड प्रेशर

कारण

डायबिटीज
स्मोकिंग
मोटापा
इंफेक्शन
रक्त-शिराओं में चोट
खराब जीवनशैली
उच्च रक्तचाप
ऑटोइम्यून बीमारी
पोषण की कमी
हाई ब्लड कोलेस्ट्रॉल
खून में फेट लिपिड की ज्यादा मात्रा
रक्त-शिराओं में जलन महसूस करना



है। पीवीडी के 30 प्रतिशत रोगियों को हार्ट अटैक से मौत का जोखिम होता है।

क्या है पीवीडी

पेरिफेरल वैस्कुलर डिजीज से मतलब है हाथ-पैरों की रक्तवाहिकाओं के तंग होने की वजह से खून की आवाजाही कम हो जाना। मैक्स देवकी देवी हार्ट एंड वैस्कुलर इंस्टीट्यूट, साकेत, नई दिल्ली में चरित हृदय रोग विशेषज्ञ डॉ. अनिल हल ने कहा, 'पीवीडी से भी खरो खतरे हैं जो कार्डियोवैस्कुलर रोगों से हैं। मधुमेह और घुम्रपान इसकी अहम वजहें हैं।' पीवीडी की दर उम्र से साथ बढ़ती है अनुमानतः यह दर 50 से 60 वर्ष के लोगों में 1 से 2.5 प्रतिशत होती है और 65 वर्ष से अधिक उम्र के लोगों में 5 से 9 प्रतिशत होती है। जोखिम के अन्य कारण हैं- हाइपर टेन्शन, हाई कोलेस्ट्रॉल, मोटापा और निष्क्रिय जीवनशैली।

लक्षण

इस रोग में रक्त धमनियों की भीतरी दीवारों पर बसा जम जाती है। ये हाथ-पैरों के उतकों में रक्त प्रवाह को रोकता है। इस रोग के प्रारंभिक चरण में चलने या सीढ़ियां चढ़ने पर पैरों और कूल्हों थकाना या दर्द महसूस होता है। अन्य लक्षण होते हैं दर्द, सुन्न होना, पैर को पेशियों में भारपन। शारीरिक काम करते समय मांसपेशियों को अधिक रक्त प्रवाह चाहिए होता है। यदि नसें तंग हो जाएं तो पेशियों को पर्याप्त खून नहीं मिलता। आराम के वक्त रक्त प्रवाह को उतनी आवश्यकता नहीं होती, इसलिए बैठ जाने से

ये है जरूरी

जिन मरीजों में पीवीडी होने का पता लग चुका है, उनको शारीरिक रूप से ज्यादा सक्रिय होना पड़ेगा तभी उनकी सेहत सुधरेगी और कार्डियोवैस्कुलर रोग से मौत का खतरा टलेगा। पाया गया है कि शारीरिक सक्रियता और व्यायाम करने से हृदय रोगों से होने वाली मौतों में 20 से 25 प्रतिशत की कमी हुई है। नियमित रूप से त्वचा व पैरों की देखभाल अहम है ताकि त्वचा रोग से बचा जा सके। मरीज को चाहिए की रोजाना अपने पांवों की जांच करे कि उनमें कोई खरोंच, कटना-फटना, जख्म जैसी समस्या तो नहीं है। पैरों को गुनगुने पानी में धोना चाहिए और उन्हें नरम तौलिये से अच्छी तरह सुखाना चाहिए।

दर्द भी चला जाता है। इसलिए शुरू में मरीज शारीरिक श्रम के वक्त दर्द को शिकायत करते हैं। फिर जैसे-जैसे मजबूत बढ़ता जाता है, मरीज को आराम के समय भी दर्द रहने लगता है।

क्या है वजह

यह बीमारी उन लोगों में ज्यादा होती है, जो हाइपरटेन्शन, डायबिटीज, उच्च रक्तचाप, हाईकोलेस्ट्रॉल के मरीज होते हैं या उनके खून में फेट या लिपिड की मात्रा ज्यादा होती है। साथ ही घुम्रपान ज्यादा करने वालों को भी ये समस्या होती है। इसके अलावा, खून का थक्का जमने के कारण रक्त-शिराएं ब्लाक हो जाती हैं।

क्या है उपचार

पीवीडी के उपचार में निम्नलिखित महत्वपूर्ण रोल निभाता है, जिसमें शामिल हैं - तंबाकू सेवन पर लगातार कसना, हाइपरटेन्शन व हाइपर लिपिडिमिया को काबू करना। रिसर्च के मुताबिक फाइबरयुक्त भोजन शुरू करने से कार्डियोवैस्कुलर खतरों में 10 प्रतिशत की कमी आती है। घुम्रपान बंद कर देने से पीवीडी को ठीक करने में बड़ी मदद मिलती है। स्मोकिंग जारी रहेगी तो मजबूत बढ़ता जाएगा और मृत्यु का खतरा बढ़ेगा।

क्या है इलाज

दवा से इलाज के पहलू को बात करें तो वैसोडायलेटर जैसी दवा का प्रयोग करके रक्त धमनियों को खोला जाता है जिससे उतकों तक ऑक्सीजन की आपूर्ति बेहतर होती है।

पीवीडी के 2 से 5 प्रतिशत मरीजों को जानलेवा इस्केमिया का जोखिम होता है। अगर आपको पीवीडी के साथ गले, जबड़े और कंधे में दर्द महसूस हो, बेहोशी आ रही हो, खुद पर नियंत्रण खाल हो रहा हो, तो ऐसे मामलों में कोताही नहीं बरतनी चाहिए।

क्या करें

- घुम्रपान कम करें
- रोजाना व्यायाम करें, वॉकिंग कारगर होती है
- पोषण युक्त, कम-फैट युक्त और कम कोलेस्ट्रॉल वाले भोजन का सेवन करें
- पैरों का ख्याल रखें
- रक्त चाप पर नियंत्रण रखें।

