

درگیری اعصاب محیطی در دیابت

افزایش قند خون در مدت طولانی سبب ایجاد عوارض چشمی، قلبی، عصبی و غیره می شود که بسیاری از آنها قابل پیشگیری هستند و یا می توان روند پیشرفت آنها را آهسته تر نمود. نوروپاتی دیابتی یک عارضه شایع در بیماری دیابت است که طی آن اعصاب محیطی بدن دچار اختلال در عملکرد می شوند. انتقال دو طرفه پیام های عصبی بین مغز یا نخاع و اندام های مختلف بدن از راه اعصاب محیطی صورت می گیرد. درگیری رشته های عصبی در دیابت می تواند منتشر بوده یا فقط قسمتی از بدن یا نقطه خاصی از عصب را درگیر نماید و سبب پیدایش مشکلاتی نظیر کاهش حس، درد در دست ها، پاها و ساق پا، مشکلات گوارش، قلب، اختلال عملکرد جنسی، عفونت مثانه و حتی ضعف و تحلیل عضلات شود.

نوروپاتی چه زمانی رخ می دهد؟

افراد مبتلا به دیابت در هر زمانی ممکن است به نوروپاتی دچار شوند اما هر قدر مدت زمان ابتلا به دیابت بیشتر باشد، احتمال ابتلا به نوروپاتی افزایش خواهد یافت. علامت های آشکار نوروپاتی معمولاً حدود 10 سال پس از تشخیص دیابت پدید می آیند. آمارهای موجود نشان می دهند که حدود 50% از بیماران دیابتی به نوروپاتی مبتلا هستند. نوروپاتی دیابتی در افراد سیگاری، سن بالای 40 سال و کسانی که در کنترل قند خون خود دچار مشکل بوده اند، بیشتر رخ می دهد.



علل ایجاد نوروپاتی دیابتی چیست؟

- مجموعه ای از عوامل مختلف در ایجاد آسیب به رشته های عصبی در اثر دیابت نقش دارند:
1. علل سوخت و سازی مانند سطوح بالای قند خون، ابتلا به طولانی مدت به دیابت و اختلال در میزان چربی های خون.
 2. آسیب عروق تأمین کننده اکسیژن و مواد غذایی برای سلول های عصبی.
 3. اختلالات خود ایمنی که منجر به بروز واکنش های التهابی در اعصاب می شوند.
 4. آسیب های مکانیکی وارد آمده به اعصاب.
 5. استعداد ژنتیکی بیمار دیابتی برای ابتلا به نوروپاتی.
 6. شیوه زندگی غلط بیمار مثل مصرف سیگار یا الکل نیز در ابتلا به نوروپاتی مؤثر است.

علائم نوروپاتی دیابتی چیست؟

علامت های نوروپاتی دیابتی گوناگون هستند و به نوع نوروپاتی و اعصابی که درگیر می شوند بستگی دارند. گاهی افراد مبتلا هیچ گونه علامتی ندارند و با معاینه دقیق آنها می توان به وجود نوروپاتی پی برد در حالی که بعضی دیگر در اثر علامتهای نوروپاتی به شدت ناتوان می شوند.

بی حس، کرختی، یا درد در پاها اغلب اولین علامت ها هستند یک فرد مبتلا به دیابت ممکن است هم درد و هم بی حس را تجربه کند.

بیمار ممکن است از دردهای شدید، سوزشی و تیر کشنده مثل دردی که در اثر فرو رفتن سوزن در بدن ایجاد می شود شکایت داشته باشد. این دردها معمولاً در هنگام شب شدیدتر می شوند و خوابیدن را مشکل می کنند و می توانند فقط در یک طرف بدن و یا در هر دو طرف بدن احساس شوند.

- سوء هاضمه، تهوع، یا استفراغ
- اسهال یا یبوست
- سرگیجه هنگام برخاستن یا غش کردن به دلیل کاهش فشار خون در حالت ایستاده
- اختلال در تخلیه ادرار

انواع نوروپاتی دیابتی کدامند؟

نوروپاتی دیابتی به انواع محیطی، خودکار، پروگزیمال و کانونی تقسیم می شود که هر کدام، قسمتی از بدن را تحت تأثیر قرار می دهند.

نوروپاتی محیطی:

در این نوع نوروپاتی اعصاب اندام های فوقانی و تحتانی دچار آسیب دیدگی می شوند و معمولاً درگیری پاها قبل از دست ها ایجاد می شود. در معاینه بسیاری از بیماران دیابتی ممکن است علائم نوروپاتی مشاهده شوند اما خود بیماران مشکل را احساس نکنند.

- بی حس یا عدم احساس درد یا حرارت (گرما و سرما)
- احساس سوزش یا کرختی (اصطلاحاً گزگز و مورمور شدن اندام)
- دردهای شدید و تیر کشنده و گرفتگی عضلانی در اندام ها
- حساسیت بیش از حد اندام به لمس (حتی یک لمس ملایم)
- از بین رفتن تعادل بدن

شایان ذکر است که این علائم در اغلب موارد، شب ها تشدید می شوند. نوروپاتی محیطی می تواند موجب ضعف عضلانی و کاهش رفلکس های عصبی به خصوص در ناحیه قوزک پا شود که منجر به تغییر نحوه راه رفتن بیمار خواهد شد. تغییر شکل پاها از دیگر عواقب نوروپاتی دیابتی است. ممکن است قسمت هایی از اندام تحتانی که حس آن از بین رفته و تحت فشار یا صدمات مکرر اما غیر قابل توجه قرار گرفته، دچار تغییرات پوستی از جمله تاول و زخم شوند که اگر در اسرع وقت درمان نشوند، دچار عفونت شده و با گسترش عفونت به استخوان، در نهایت ممکن است منجر به قطع عضو شود. جالب توجه است که در صورت درمان به موقع صدمات و زخم های حتی کوچک پا، می توان از بیش از نیمی از موارد قطع عضو پیش گیری نمود.



بیمارستان فوق تخصصی مدائن



سلامتی روز افزون شما آرزوی ماست

درگیری اعصاب محیطی در دیابت

واحد آموزش سلامت-۱۴۰۱
MA-EP-PA-79-01

نوروپاتی دیابتی چگونه درمان می شود؟

هدف از درمان ، رهایی بیمار از مشکلات ایجاد شده و همچنین پیشگیری از تخریب بیشتر اعصاب است .نخستین گام ، کنترل قند خون است؛ زیرا کنترل مناسب قند خون از پیدایش مشکلات جدید و بدتر شدن عوارض قبلی پیش گیری می کند .بنابر این کنترل منظم قند خون با رعایت رژیم غذایی، ورزش و استفاده از داروهای خوراکی یا تزریق انسولین اهمیت زیادی دارد . اگرچه در ابتدا تنظیم قندخون ممکن است به مدت کوتاهی سبب بدتر شدن علائم شود، اما پایین نگاه داشتن قندخون با گذشت زمان، به کاهش علائم نوروپاتی و پیشگیری یا به تأخیر انداختن مشکلات بعدی کمک خواهد کرد.

مهم ترین اصل برای پیش گیری از بروز نوروپاتی دیابتی،
کنترل
مناسب و دقیق قندخون است.



منابع: پژوهشکده علوم غدد و متابولیسم

<https://www.healthline.com/health/peripheral-neuropathy-natural-treatments>
[/https://gabric.ir](https://gabric.ir)

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی مدائن

تهران، خیابان انقلاب، نرسیده به چهارراه ولی عصر، خیابان صبا جنوبی

تلفن: ۶۶۴۶۵۳۵۵

فکس: ۶۶۴۱۰۱۲۱ - کد پستی: ۱۳۱۵۸۵۳۶۳۵

وب سایت: WWW. Madaen Hospital .Com

۷ درمان طبیعی نوروپاتی محیطی و دیابتی

این درمان های طبیعی عبارتند از:
ویتامین ها از انواع راه درمان نوروپاتی به شمار می روند. در برخی از موارد نوروپاتی محیطی، مربوط به کمبود ویتامین است. **ویتامین B** برای سلامت عصبی بدن ضروری می باشد و کمبود آن می تواند منجر به آسیب عصبی قابل توجهی گردد
ویتامین D نیز می تواند به جلوگیری از درد عصب کمک نماید. پوست شما به طور معمول ویتامین D را از نور خورشید دریافت می نماید. کمبود این ویتامین نیز می تواند مشکل نوروپاتی ایجاد کند.
مصرف **مکمل ویتامین D** به کاهش علائم انواع نوروپاتی کمک می کند. **سیگار** بر گردش خون فرد تأثیر می گذارد. بدون گردش خون مناسب، ممکن است احساس بی حالی و درد در نوروپاتی محیطی افزایش یابد. ترک عادت سیگار کشیدن می تواند به بهبود علائم انواع نوروپاتی در فرد کمک کرده و از انواع درمان نوروپاتی محسوب شود.
حمام گرم نیز می تواند آرامش بخش باشد و همچنین علائم درد نوروپاتی را کاهش می دهد. آب گرم، گردش خون را در سراسر بدن افزایش داده و منجر به کاهش علائم درد نوروپاتی می شود. اگر اعصاب حسی با نوروپاتی محیطی تحت تأثیر قرار گرفته و فرد به درجه حرارت حساس نیست، باید بسیار مراقب باشد که آب حمام را خیلی گرم نکند.
ورزش از انواع درمان طبیعی نوروپاتی به شمار می رود. فعالیت و ورزش منظم می تواند به مبارزه با درد و بهبود کلی سلامتی کمک نماید. برخی از **اسانس های گیاهی**، از جمله بابونه و اسطوخودوس رومی، به افزایش گردش خون در بدن کمک می کنند. چند قطره اسانس را در یک ظرف محتوی روغن گیاهی مانند روغن زیتون بریزید. استفاده از این روغن های رقیق شده در ناحیه آسیب دیده، می تواند دردهای ناخوشایند و سوزن سوزن شدن ناشی از نوروپاتی محیطی و نوروپاتی دیابتی را کاهش دهد.

مراقبه یا مدیتیشن مفید در درمان طبیعی نوروپاتی

طب سوزنی راهی برای درمان نوروپاتی