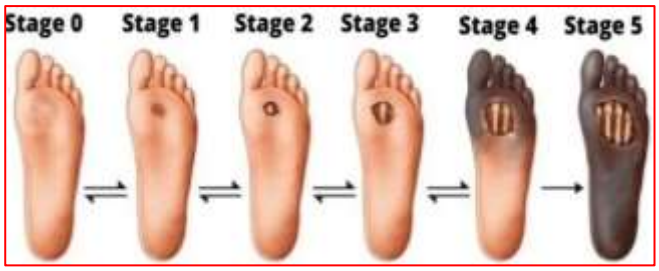
मधुमेह
में
पैरों की देखभाल
(डायबेटिक फुट केयर)

मधुमेह में पैरों के लिए खतरा

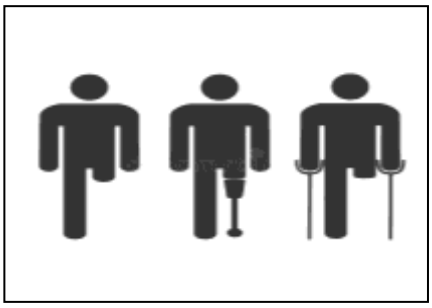
डायबिटिज़ यानि शुगर के मरीजों के शरीर में इन्सुलिन या तो कम बनती है या नहीं बनती। इस कारण उनके रक्त में शुगर की मात्रा बढ़ जाती है। इससे व अनियंत्रित मधुमेह में अगर छोटी सी घाव में इन्फेक्शन हो जाए तो वह गंभीर रूप ले सकती है और जान का खतरा हो सकता है ।

डायबिटीज़ के मरीज़ में महसूस करने की क्षमता कम हो जाती है और चोट लगने व फोड़ा फुंसी होने पर पता नहीं चलता । ऐसे मरीजों में पैर की चोट को अनदेखा करने की संभावना ज्यादा होती है

यदि पैरों पर घाव का सही इलाज नहीं किया गया तो संक्रमण संक्रमण घाव को गहरा बनाता है, त्वचा और उसके नीचे के शरीर के अन्य भाग को नुकसान पहुंचाता है। खून शरीर के उस अंग तक नहीं पहुंच पाता जो काला हो जाता है और सड़ने लगता है: इसे गैंग्रीन कहते है ।



पैर से यह इन्फेक्शन ज़ल्द ही पूरे पैर या शरीर में फैल जा ता है और इससे पैर कटने या मौत तक का खतरा होता है।



पैरों की देखभाल कैसे करें?

एक बर्तन में गुनगुना पानी लें और साबुन मिलाएं ।

पैरों को साबुन पानी से धोएं ।

फिर साफ़ कपड़े से पोंछे (उंगलियों के बीच में भी)।

पैरों को आइने में देखें कि तलवे में कोई चोट या घाव तो नहीं है।

नरम जूते/चप्पल पहनें । नंगे पांव बाहर न जाएं ।

बाल कटवाने, नाखून काटने और शेविंग करते समय सतर्क रहें ताकि त्वचा पर कोई कट चोट न लगे।

शरीर के अन्य हिस्सों जैसे पीठ की त्वचा की जाँच करें। यदि कोई घाव, दाने या अन्य परिवर्तन हैं, तो तुरंत चिकित्सक से परामर्श करें।

अन्य देखभाल: जो भी बहुत जरूरी हैं

नियमित रूप से इलाज लें और सुगर जांच करवाएं ।

परहेजी खाना खाएं