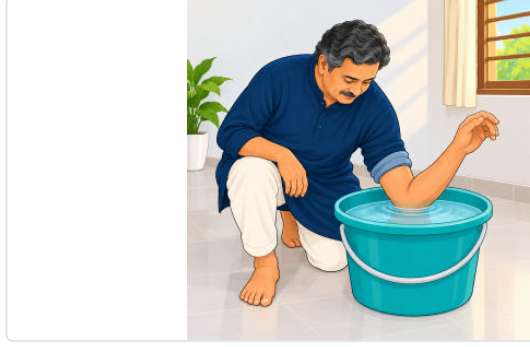
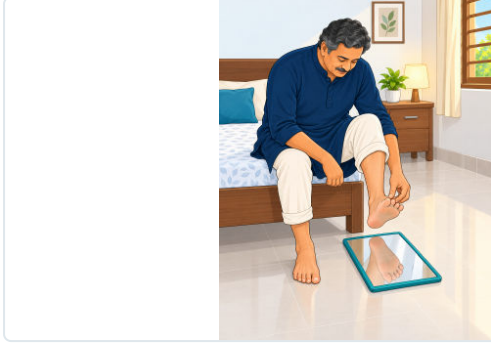


मधुमेह में पैरों की रोज देखभाल

रोज के पाँच मिनट, ज्यादातर पैर कटने से बचा लेते हैं



आपके पैर खतरों में क्यों हैं

मधुमेह (डायबिटीज) से पैरों की नसें कमजोर हो जाती हैं, इसलिए **चोट लगने पर आपको पता ही नहीं चलता** — जूते में पड़ा कंकड़, जलना, या छाला। खून की नलियाँ भी सिकुड़ जाती हैं, इसलिए घाव बहुत धीरे भरते हैं।

ज्यादातर मामलों में पैर कटने की शुरुआत किसी छोटी सी चीज से होती है जिसे किसी ने देखा ही नहीं।

हर रोज

- **दोनों पैरों को पूरा देखें।** ऊपर, तलवा, एड़ी और **हर दो उँगलियों के बीच।** फर्श पर आईना रखकर देखें, या घर के किसी सदस्य से देखने को कहें। नजर कमजोर हो तो यह काम किसी और को ही करना चाहिए।
- **क्या देखना है:** कटना, दरार, छाला, लाली, सूजन, रंग बदलना, कोई रिसाव, नाखून का चमड़ी में धँसना, या घट्टे के नीचे काला निशान।
- **गुनगुने पानी और हल्के साबुन से धोएँ।** पानी का तापमान **कोहनी से या थर्मामीटर से** जाँचें, पैर से कभी नहीं।
- **अच्छी तरह पोछें, खासकर उँगलियों के बीच।** गीली चमड़ी फट जाती है और उसमें संक्रमण हो जाता है।
- **तलवे और ऊपर की चमड़ी पर मॉइस्चराइजर लगाएँ — पर उँगलियों के बीच नहीं।**
- **नाखून सीधे काटें,** कोनों से गोल नहीं, और किनारे रेती से घिस लें। अगर पैर तक पहुँच या नजर न हो तो खुद कोशिश न करें।

ये कभी न करें

कभी नंगे पैर न चलें — घर के अंदर भी नहीं, मंदिर में भी नहीं, बाथरूम में एक पल के लिए भी नहीं।

पैरों पर गरम पानी की थैली, हीटिंग पैड या गरम सिकाई कभी न करें। इससे गंभीर जलन आम है।

घट्टा या कॉर्न खुद न काटें, न कॉर्न कैप या तेजाब वाली पट्टी लगाएँ।

पैरों को देर तक पानी में न भिगोएँ। तंग मोजे या इलास्टिक वाली चीजें न पहनें।

इनमें से कुछ भी दिखे तो उसी दिन हमारे पास आएँ

चमड़ी कहीं से भी कटी या फटी हो, चाहे कितनी छोटी हो · छाला · लाली, गरमाहट या सूजन · कोई रिसाव या बदबू · काला पड़ा हिस्सा · नया सुन्नपन या जलन · सुन्न पैर में अचानक दर्द

यह देखने का इंतजार न करें कि अपने आप ठीक हो जाएगा। हल्दी, तेल, राख या कोई घरेलू लेप न लगाएँ। हमें दिखाएँ।

