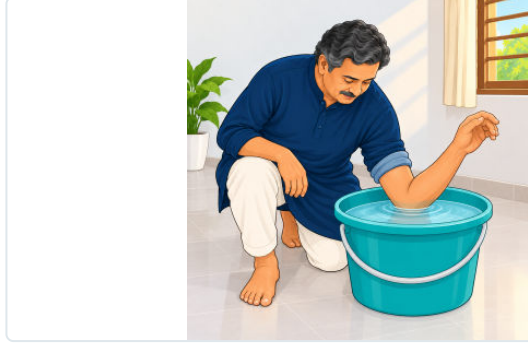
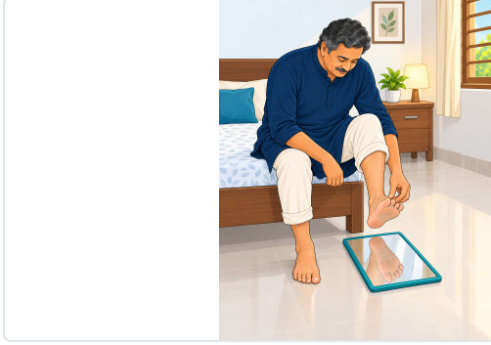


मधुमेहात पायांची रोजची काळजी

रोजची पाच मिनिटे, बहुतेक पाय कापण्यापासून वाचवतात



तुमचे पाय धोक्यात का आहेत

मधुमेहामुळे पायांच्या नसा कमजोर होतात, त्यामुळे **दुखापत झाल्याचे तुम्हाला कळतच नाही** — बुटात अडकलेला खडा, भाजणे, किंवा फोड. रक्तवाहिन्याही अरुंद होतात, त्यामुळे जखमा फार हळू भरतात.

बहुतेक वेळा पाय कापण्याची सुरुवात एखाद्या छोट्या गोष्टीने होते जी कोणी पाहिलीच नाही.

दररोज

- **दोन्ही पाय पूर्ण पाहा.** वर, तळवा, टाच आणि **प्रत्येक दोन बोटांमधली जागा**. जमिनीवर आरसा ठेवून पाहा, किंवा घरातील कोणाला पाहायला सांगा. नजर कमजोर असल्यास हे काम दुसऱ्यानेच करावे.
- **काय पाहायचे:** कापणे, भेगा, फोड, लालसरपणा, सूज, रंग बदलणे, कोणताही स्राव, नख त्वचेत रुतणे, किंवा घट्ट्याखाली काळा डाग.
- **कोमट पाणी आणि सौम्य साबणाने धुवा.** पाण्याचे तापमान **कोपराने किंवा थर्मामीटरने** तपासा, पायाने कधीही नाही.
- **नीट पुसा, विशेषतः बोटांमधून.** ओली त्वचा फुटते आणि तिथे संसर्ग होतो.
- **तळव्यावर आणि वरच्या त्वचेवर मॉइस्चरायझर लावा — पण बोटांमध्ये नाही.**
- **नखे सरळ कापा,** कोपच्यातून गोल नाही, आणि कडा कानशीने घासा. पायांपर्यंत हात किंवा नजर पोहोचत नसल्यास स्वतः प्रयत्न करू नका.

या गोष्टी कधीही करू नका

कधीही अनवाणी चालू नका — घरातही नाही, देवळातही नाही, बाथरूममध्ये क्षणभरही नाही.

पायांवर गरम पाण्याची पिशवी, हीटिंग पॅड किंवा गरम शेक कधीही करू नका. यामुळे गंभीर भाजणे सरसि घडते.

घट्टा किंवा कॉर्न स्वतः कापू नका, किंवा कॉर्न कॅप व आम्लयुक्त पदट्या लावू नका.

पाय बराच वेळ पाण्यात भिजवू नका. घट्ट मोजे किंवा इलास्टिकच्या वस्तू वापरू नका.

यापैकी काहीही आढळल्यास त्याच दिवशी आमच्याकडे या

त्वचा कुठेही कापली किंवा फाटली असेल, कितीही लहान असो · फोड · लालसरपणा, उष्णता किंवा सूज · कोणताही स्राव किंवा वास · काळा पडलेला भाग · नवीन बधिरपणा किंवा जळजळ · बधिर पायात अचानक वेदना

आपोआप बरे होईल का, हे पाहण्याची वाट पाहू नका. हळद, तेल, राख किंवा कोणताही घरगुती लेप लावू नका. आम्हाला दाखवा.

