

मधुमेह के पैरों के लिए जूते

आपके जूते एक इलाज हैं, फैशन नहीं



अच्छे डायबिटिक जूते में क्या होता है

चौड़ा, गहरा और गोल पंजा — उँगलियाँ सीधी और आराम से फैली रहनी चाहिए, सबसे लंबी उँगली के आगे लगभग एक अँगूठे जितनी जगह।

अंदर से मुलायम, बिना सिलाई के — अंदर हाथ फेरकर देखें: कोई भी सिलाई, गाँठ या उभार आगे चलकर घाव बना देता है।

नरम गद्देदार इनसोल — MCR (माइक्रोसेल्युलर रबर) या हमने बताया हो तो साँचे से बना खास इनसोल।

मजबूत तली, जो चलते समय दबाव पूरे पंजे में बाँट दे।

फीते या वेल्क्रो की पट्टी, ताकि दिन में पैर सूजने पर कसाव ठीक किया जा सके।

बाहर के लिए बंद एड़ी और बंद पंजे वाले जूते।

इनसे पूरी तरह बचें

नंगे पैर चलना, घर के अंदर या बाहर • **उँगलियों के बीच पट्टी वाली चप्पल** — वह पट्टी रगड़कर घाव बनाती है • **नुकीले या तंग जूते** • **ऊँची एड़ी** — उससे सारा भार पंजे पर आ जाता है • **सख्त प्लास्टिक या रबर के जूते** • बाहर खुली सैंडल • किसी और के जूते • तंग या इलास्टिक वाले मोजे

खरीदना और पहनना

- जूते शाम को खरीदें, जब पैर सबसे ज्यादा फूले हुए होते हैं।
- हर बार **दोनों पैर नपवाएँ** — मधुमेह में पैर का आकार बदलता है, और अक्सर दोनों पैर अलग नाप के होते हैं। बड़े पैर के हिसाब से खरीदें।
- "पहनते-पहनते ढीला हो जाएगा" पर कभी भरोसा न करें।** नया जूता पहले दिन से ही आरामदेह होना चाहिए।
- नए जूते धीरे-धीरे इस्तेमाल में लाएँ** — पहले दिन एक घंटा, फिर धीरे-धीरे बढ़ाएँ, और हर बार उतारकर पैर जाँचें।
- हर बार पहनने से पहले दोनों जूतों को झाड़ें और अंदर हाथ फेरें** — एक छोटा कंकड़ या मुड़ा मोजा ऐसा घाव बना सकता है जिसका आपको पता ही नहीं चलेगा।
- साफ, मुलायम, बिना सिलाई वाले सूती मोजे** पहनें और रोज बदलें। हल्के रंग के मोजे रिसाव जल्दी दिखा देते हैं।
- घर के अंदर के लिए **अलग नरम जोड़ी** रखें ताकि कभी नंगे पैर न चलना पड़े।

अगर पहले कभी घाव हुआ हो या पैर की कोई उँगली/हिस्सा कटा हो

आपको **साँचे से बने खास इनसोल वाले जूते** चाहिए — साधारण जूते काफी नहीं हैं, और दोबारा घाव होने का खतरा ज्यादा है। कृपया हमसे रेफरल माँगें। इनसोल हर 6 महीने और जूते हर साल, या घिसने पर पहले, बदलें।

