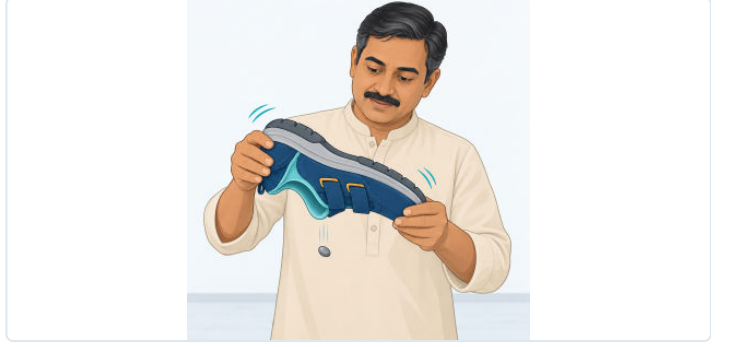


मधुमेही पायांसाठी बूट

तुमचे बूट हा एक उपचार आहे, फॅशन नाही



चांगल्या मधुमेही बुटात काय असते

रुंद, खोल आणि गोलसर पुढचा भाग – बोटे सरळ आणि मोकळी पसरलेली राहायला हवीत, सर्वात लांब बोटापुढे साधारण अंगठ्याइतकी जागा.

आतून मऊ, शिवणीशिवाय – आत हात फिरवून पाहा: कोणतीही शिवण, टाका किंवा उंचवटा पुढे जाऊन व्रण निर्माण करतो.

मऊ गादीदार इनसोल – MCR (मायक्रोसेल्युलर रबर) किंवा आम्ही सांगितले असल्यास साच्यातून बनवलेला विशेष इनसोल.

भक्कम तळ, जो चालताना दाब संपूर्ण पावलात वाटतो.

नाडी किंवा वेल्क्रो पट्टी, म्हणजे दिवसभरात पाय सुजल्यावर घट्टपणा जुळवता येईल.

बाहेरसाठी बंद टाच आणि बंद बोटांचे बूट.

हे पूर्णपणे टाळा

अनवाणी चालणे, घरात किंवा बाहेर: **बोटांमध्ये पट्टी असलेल्या चपला** – ती पट्टी घासून व्रण करते: **टोकदार किंवा घट्ट बूट** · **उंच टाच** – त्याने सर्व भार पुढच्या पावलावर येतो · **कडक प्लास्टिक किंवा रबरी पादत्राणे** · बाहेर उघड्या सँडल · दुसऱ्याचे बूट · घट्ट किंवा इलास्टिकचे मोजे

खरेदी आणि वापर

- **बूट संध्याकाळी घ्या**, जेव्हा पाय सर्वात जास्त सुजलेले असतात.
- प्रत्येक वेळी **दोन्ही पाय मोजून घ्या** – मधुमेहात पायाचा आकार बदलतो, आणि अनेकदा दोन्ही पाय वेगळ्या मापाचे असतात. मोठ्या पायानुसार घ्या.
- **"वापरता वापरता सैल होईल" यावर कधीही विसंबू नका.** नवा बूट पहिल्या दिवसापासूनच आरामदायक हवा.
- **नवे बूट हळूहळू वापरात आणा** – पहिल्या दिवशी एक तास, मग हळूहळू वाढवा, आणि प्रत्येक वेळी काढल्यावर पाय तपासा.
- **प्रत्येक वेळी घालण्यापूर्वी दोन्ही बूट झटकता आणि आत हात फिरवा** – एक लहान खडा किंवा दुमडलेला मोजा असा व्रण करू शकतो जो तुम्हाला जाणवणारच नाही.
- **स्वच्छ, मऊ, शिवणीशिवाय सुती मोजे** घाला आणि रोज बदला. फिकट रंगाचे मोजे स्राव लवकर दाखवतात.
- घरात वापरण्यासाठी **वेगळी मऊ जोडी** ठेवा म्हणजे कधीही अनवाणी चालावे लागणार नाही.

पूर्वी कधी व्रण झाला असल्यास किंवा पायाचा भाग कापला असल्यास

तुम्हाला **साच्यातून बनवलेल्या इनसोलसह विशेष बूट** लागतात – साधे बूट पुरेसे नाहीत, आणि पुन्हा व्रण होण्याचा धोका जास्त असतो. कृपया आमच्याकडून संदर्भ मागा. इनसोल दर 6 महिन्यांनी आणि बूट दरवर्षी, किंवा झिजल्यास त्याआधी बदला.

