

દરરોજ ફક્ત થોડી જ મિનિટ તમારા પગની સંભાળ લેતાં ભવિષ્યમાં ઘણી સમસ્યાઓ અટકાવી શકાય છે. નીચે આપેલી સલાહ તમને તમારા પગની યોગ્ય સંભાળ લેવામાં મદદ કરશે.

## પગની સમસ્યાઓ કેવી રીતે ઊભી થાય છે?

ડાયાબીટીઝ દ્વારા સાથળથી પગનાં આંગળાં સુધી જ્ઞાનતંતુઓને ઈજા પહોંચી શકે છે, જેના પરિણામે સંવેદન શક્તિ જતી રહે છે. પગ પર કોઈ પણ પ્રકારની ઓર્થોપેડી થતી હોય અથવા ઈજા (દા.ત. તંગ જોડા પહેરવાથી થતી કપાસી)ની અસર કદાચ તરત ન વરતાય અને તો પણ તેથી ચાંદા પડવા જેવી વધુ ગંભીર સમસ્યાઓ ઊભી થઈ શકે તેમ છે.

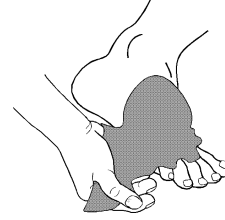
ડાયાબીટીઝના કારણે આખા પગને લોહી પૂરું ન પડતાં તમારા એડીથી આંગળાં સુધીના પગ ઠંડા પડી જાય છે અને તેમાં પીડા થાય છે. આને લીધે, પગને થતી ઈજાને મટી જતાં કદાચ વાર લાગી શકે અને તેમાં જલદીથી ચેપ પ્રસરી શકે.

## તમારા પગને તપાસો

ઈજા થયેલી ચામડીને લીધે પગમાં ચેપ પ્રસરી શકે છે. તમારા પગને ધ્યાનથી તપાસી જુઓ કે તેમાં કાપા અને ઉઝરડા, સોજા અને લાલાશ અથવા રંગબદલો નથી પડ્યો ને! જે તમને બરાબર ન દેખાતું હોય તો બીજા કોઈને તે તપાસવાનું કહો. તમારા પગનો સ્પર્શ કરવાથી તેમાં થયેલાં ઢીમડાં, સોજા અને જ્યાં ચામડી ગરમ કે ઠંડી થઈ ગઈ હશે તેવી જગ્યાને શોધી કાઢવામાં પણ મદદ મળશે. કોઈ



પણ કાપો કે ઉઝરડો હોય તો તેને પાણીથી ધોઈ નાખી ઉપર પટ્ટી ચોડો. તમારા કિરોપડિસ્ટ (પગ પર થયેલી ઈજાનો ઉપચાર કરનાર) અથવા ડોક્ટરનો સંપર્ક કરો.

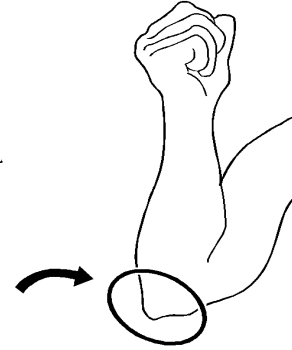


## પગ અવારનવાર ધોતાં રહો

તમારા પગ દરરોજ ધોવા અને તપાસવા અગત્યનું છે. નવસેકું પાણી અને કોમળ સાબુ વાપરવો. તેમને બરાબર રીતે પણ નરમાશથી લૂછી કોરા કરવા. પગનાં આંગળાં વચ્ચે લૂછવાનું ભૂલશો નહીં. ચામડીને મુલાયમ અને કોમળ રાખવા માટે ભીનાશ વધારે તેવું એટલે કે મોઈસચરાઈઝીંગ ક્રીમ લગાડવું પણ તે આંગળાં વચ્ચે ન લગાડવું કેમકે તે ચામડીને વધુ પડતી ભીની બનાવી શકે તેમ છે.

## તમારા પગને ઢાંચવા ન દેશો

ડાયાબીટીઝ વાળી ઘણી અકિનઓની જેમ તમને પણ તમારા પગમાં ગરમી, ઠંડી કે પીડાની સંવેદના સારી રીતે ન થતી હોય. આને લીધે તમારે અમુક સાવચેતી જાળવવી જરૂરી છે. દાખલા તરીકે ગરમ પાણીની કોથળીથી ઢાંચાવાય નહીં તેની સંભાળ લેવી. જે તમે ઈલેક્ટ્રિક બ્લાન્કેટ (ધાબળો) વાપરતાં હો, તો ઊંઘ આવી જાય તે પહેલાં તેની સ્વીચ બંધ કરવાનું ભૂલશો નહીં. ફાયર અને રેડિએટરથી પગને દૂર રાખવા. નહાવાના ટબમાં પગ મૂકતાં પહેલાં પાણીનું ઉષ્ણતામાન કોણીથી તપાસી લેવું.



## પગના નખ

સામાન્ય રીતે પગના નખ સીધીસીધા કાપવા જોઈએ. નખની આબુઆબુ કાપવું કે ખોતરવું નહીં. જે તમને ઓછી સંવેદના થતી હોય કે પગમાં લોહીનું ભ્રમણ ઓછું થઈ ગયું હોય, તો આ કામ કિરોપડિસ્ટ પર છોડી દેવું વધુ સલામત રહેશે. સલાહ માગો.

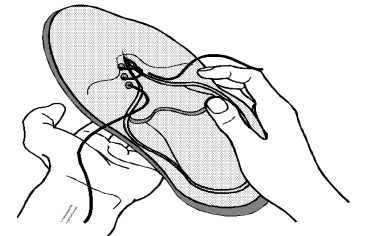


## કપાસી અને કઠણ ચામડી

કપાસી અને કઠણ ચામડીનો ઈલાજ કિરોપડિસ્ટ પાસે કરાવવો જોઈએ. તેને જાતે કાપવાનો પ્રયત્ન ન કરવો કે ન કપાસી કાઢવાની દવાનો ઉપયોગ કરવો.

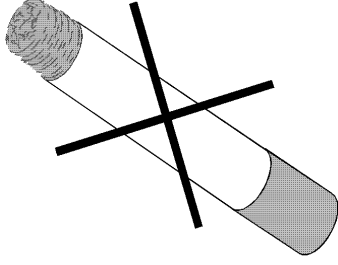
## તમારા જોડા નિયમિત તપાસો

જોડા બંધબેસતા હોવા જોઈએ. ઉપર વાદળી બંધાય, ઉપરનું ચામડું મુલાયમ હોય અને આંગળાંની આબુઆબુ સરખી જગ્યા હોય તેવા જોડા વધુ સારા રહેશે. આથી તમારા પગના સ્નાયુઓને સરખી રીતે કામ કરવાની મોકળાશ રહેશે અને ઘર્ષણ થતું અટકશે. જોડા લેવા જવ ત્યારે હંમેશ તમારા પગનો માપ લેવા માટે કહો. શરૂઆતમાં નવા જોડા એક બે કલાક માટે જ પહેરવા. હંમેશ સ્વચ્છ અને માપસરનાં મોજાં અથવા સ્ટોકીંગ્સ પહેરવાં. તમારા જોડા, મોજાં અને સ્ટોકીંગ્સ પહેરતાં પહેલાં દર વખતે જોવું કે તેમનાં પર કોઈ ખરાબી થઈ નથી ને! જોડામાં પડેલી ફાંટ, કાંકરી કે ખીલીથી ચામડી પર ખંજવાળ ઊપડે છે અને તેને ઈજા થઈ શકે છે.



## ધૂમ્રપાન કરવું નહીં

ધૂમ્રપાન લોહીના ભ્રમણને લગતી સમસ્યાઓને વીકરાવે છે. ધૂમ્રપાન છોડવા માટેની સલાહ અને પત્રિકાઓ માટે તમારાં આરોગ્ય કેન્દ્રો (હેલ્થ સેન્ટર્સ) ખાતે પૂછો. ધૂમ્રપાન છોડવા માટેનાં સ્થાનિક ક્લિનિકો વિશેની વધુ માહિતી માટે તમારા સ્થાનિક 'હેલ્થ પ્રોમોશન યૂનિટ' (આરોગ્યને પ્રોત્સાહિત કરતું કેન્દ્ર)નો સંપર્ક કરો.



## ખાસ સલાહ

અહીં લખેલી કોઈ પણ સલાહ ખાસ તમારા પગ વિશે છે.

Designed by Richard Hourston

Gujarati translation by Dilip Popat & Bhadra Vadgama

More leaflets like this available from

[www.diabeticfoot.org.uk](http://www.diabeticfoot.org.uk)

Revised 23/02.2001

## ડાયાબીટીઝથી પીડાતી વ્યક્તિઓ માટે કિરોપડીની સેવાઓ

તમારું સ્થાનિક ડાયાબીટીઝ કેન્દ્ર છે:

ટેલિફોન:

તમારું સ્થાનિક કિરોપડી ક્લિનિક છે:

ટેલિફોન:

ડાયાબીટીઝ

(મીઠો પેશાબ/ મધુપ્રમેહ) વાળા

લોકો માટે

તંદુરસ્ત પગ વિશેનું

ક્રમવાર માર્ગદર્શન

Gujarati