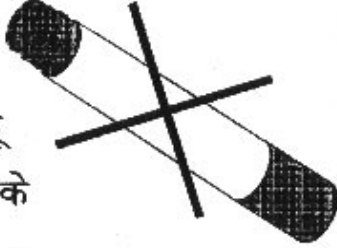


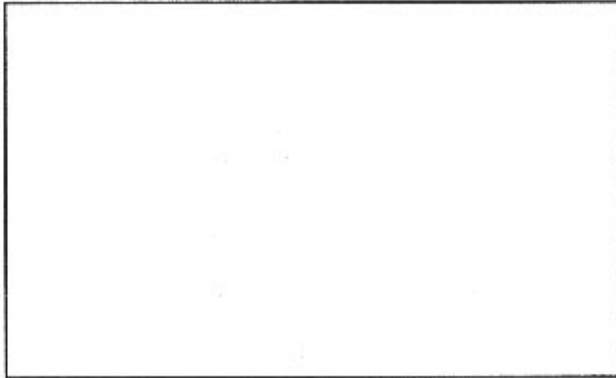
तम्बाकू/सिगरेट मत पीओ ।

तम्बाकू/सिगरेट का सेवन करने से शरीर में
खून के संचार की
बीमारियां बढ़ती हैं ।

धूम्रपान या तम्बाकू
पीने से छुटकारा पाने के
लिए अपने निजी डाक्टर
या हेल्थ सैन्टर से सलाह लो ।



विशेष सलाह



Designed by Richard Hourston
Illustrations by Jane Fallows

Translated in Hindi by :

interface Communication Group

SCO 2419-20 (2nd Floor), Sector 22-C,
CHANDIGARH - 160 022 (INDIA)

Ph. : 91-172-700723, 709183 Fax : 91-172-709183

Chiropody Services for Diabetics

Your local Diabetes Centre is:

Telephone:

Community chiropody services

Your local chiropody clinic is:

Telephone:

Further copies of this leaflet can be downloaded from

www.bigfoot.com/~diabeticfoot

शूगर की बीमारी

तथा

पैरों की तन्दुरुस्ती

के लिए

गाईड

Hindi

दिन में कुछ मिनट पैरों की देखभाल करने से भविष्य में कई बीमारियों से बचा जा सकता है।

पैरों की बीमारियों कैसे होती हैं ?

शूगर की बीमारी के कारण टाँगों और पैरों की नसों की महसूस करने की शक्ति कम हो जाती है। पाँवों में किसी किस्म के जख्म (तंग जूती पहनने से छाले) न महसूस करके अल्सर की बीमारी हो सकती है। शूगर की बीमारी के कारण पाँवों व टाँगों में खून की कमी आ जाती है। इसी कारण जख्म पर जल्दी आराम नहीं आता।

पाँवों को चैक करना।

अपने पाँवों को ध्यान से देखो कि कहीं से कटा तो नहीं, कहीं सूजन तो नहीं या फिर रंग तो नहीं बदल गया। यदि आप खुद नहीं कर सकते हैं तो किसी दूसरे को दिखाओ। सूजन और कटे हुए को अच्छी तरह धोकर प्लास्टर लगाओ तथा अपने निजी डाक्टर से मिलो।



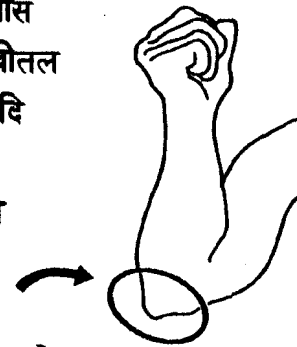
पाँवों को हमेशा धोएँ।

अपने पाँवों को हर रोज़ चैक करना व धोना बहुत जरूरी है। पानी को हल्का सा गर्म करके थोड़ा सा साबुन लगा कर धोएँ। पाँवों को अच्छी तरह सुखाओ और करीम लगाओ। अंगुलियों को बीच में से अच्छी तरह साफ करें मगर इनमें करीम न लगाएं।



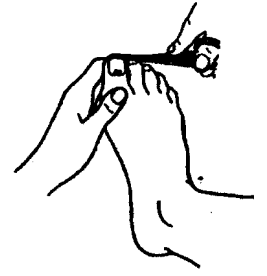
पाँवों को जलन से बचाएँ।

शूगर की बीमारी वालों को पाँवों में गर्मी, सर्दी व दुःख का एहसास नहीं होता। गर्म पानी की बोतल से पाँवों को न जलाओ। यदि आप बिजली वाला कम्बल बरतते हो तो बिस्तर में जाने से पहले बिजली बंद कर दें। रेडियेटर, फायर या हीटर के निकट पाँव मत रखें। नहाने जाने से पहले पानी का तापमान अपनी केहुनी द्वारा चैक कर लें।



पाँवों के नाखून ज़्यादा न काटें।

अपने पाँवों के नाखून हमेशा अपनी अंगुली की सीध में ही काटें।



भौरियां (कौरनज़ व कलौस)

अपने-आप भौरियां न काटें और न ही कोई दवाई लगाएं। डाक्टर को अवश्य दिखाएं।

अपने जूते हमेशा चैक करें।

जूते नाप के होने चाहियें। यदि तसमेयां वाले हों तो बहुत अच्छा होगा। ऊपर से नर्म और अंगुलियों की जगह खुले होने चाहियें। जूते खरीदते समय अपने पाँवों का नाम करवाओ। पहले-पहले नये जूते एक-दो घण्टे ही पहनो। जुराबें साफ होनी चाहियें। जूते और जुराबे हमेशा चैक करके ही पहनो। फटी हुई जुराब या छोटा सा पत्थर पाँवों की चमड़ी को जख्मी कर सकता है।

