

ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਮਿੰਟ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ?

ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦੀ ਮਹਿਸੂਸ ਸ਼ਕਤੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਜ਼ਖਮ (ਤੰਗ ਜੁੱਤੀ ਨਾਲ ਛਾਲੇ) ਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਕੇ ਅਲਸਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕਰਕੇ ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਖੂਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਜ਼ਖਮ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਮਰਾਮ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ।

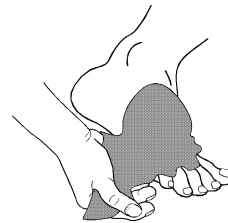
ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰਨਾ।

ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੋਈ ਝਰੀਟ, ਸੋਜਸ਼ ਜਾਂ ਰੰਗ ਫਰਕ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉ। ਸੋਜਸ਼ ਵੇ ਝਰੀਟ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਕੇ ਪਲਾਸਟਰ ਲਾਉ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।



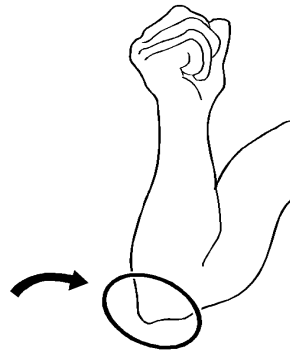
ਪੈਰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਧੋਵੋ।

ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਚੈੱਕ ਕਰਨਾ ਤੇ ਧੋਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਾਬਣ ਵਰਤੋ। ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾਓ ਤੇ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰੋਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਕਰੀਮ ਲਗਾਓ ਪਰ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕਰੀਮ ਨਾ ਲਗਾਓ।



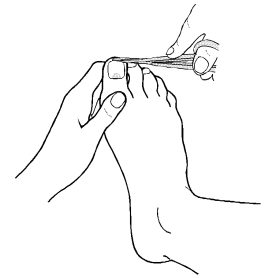
ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਜਲਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉ।

ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਗਰਮੀ, ਸਰਦੀ ਤੇ ਦੁੱਖ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਨੂੰ ਨਾ ਜਲਾਉ। ਜੇ ਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਜਲੀ ਵਾਲਾ ਕੰਬਲ ਵਰਤਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਬਿਜਲੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ। ਰੇਡੀਏਟਰ, ਫਾਇਰ ਜਾਂ ਹੀਟਰ ਦੇ ਕੋਲ ਪੈਰ ਨਾ ਰੱਖੋ। ਬਾਬ ਵਿਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਣੀ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਕੂਹਣੀ ਨਾਲ ਚੈੱਕ ਕਰੋ।



ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਨੌਂਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਕਟੋ।

ਸਦਾ ਹੀ ਨੌਂਹ ਉਂਗਲੀ ਦੀ ਸੇਧ ਵਿਚ ਕਟੋ।



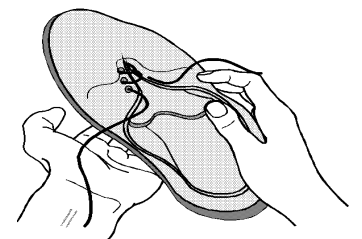
ਭੌਰੀਆਂ (ਕੋਰਨਜ਼ ਤੇ ਕਲੋਸ)

ਆਪਣੇ ਆਪ ਭੌਰੀਆਂ ਨਾ ਕਟੋ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਵਰਤੋ। ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ।

ਆਪਣੀਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਚੈੱਕ ਕਰੋ।

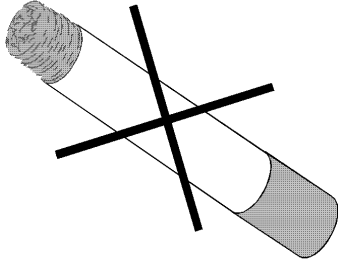
ਜੁੱਤੀ ਮੇਚ ਦੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵਾਲੀ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਉਪਰੋਂ ਨਰਮ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਕੋਲੋਂ ਖੁਲ੍ਹੀ। ਜੁੱਤੀ ਖ਼ੀਦਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਮਾਪ ਕਰਾਓ। ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਲੇ ਨਵੀਂ ਜੁੱਤੀ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਘੰਟੇ ਲਈ ਪਾਓ। ਸਾਫ਼ ਜੁਰਾਬਾਂ ਪਹਿਨੋ। ਜੁੱਤੀ ਤੇ ਜੁਰਾਬਾਂ ਨੂੰ

ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਚੈੱਕ ਕਰਕੇ ਪਾਉ। ਪਾਣੀ ਹੋਈ ਜੁਰਾਬ ਜਾਂ ਨਿੱਕਾ ਜਿਹਾ ਪੱਥਰ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਜ਼ਖਮੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

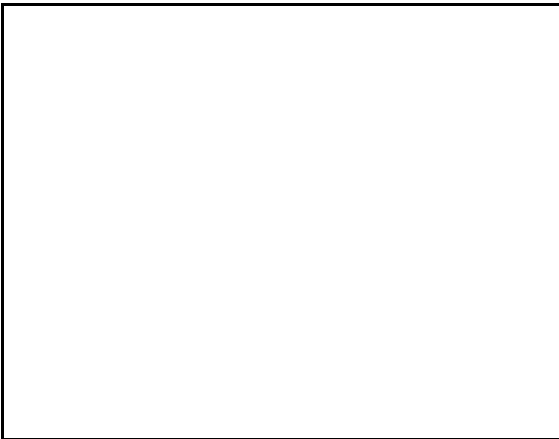


ਤੰਬਾਕੂ/ਸਿਗਰਟ ਨਾਂ ਪੀਓ ।

ਤੰਬਾਕੂ /ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਦੀਆਂ
ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੋਰ ਵੀ
ਵਧੇਰੇ ਖਰਾਬ ਹੋ
ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ।
ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੀ
ਆਦਤ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ
ਪਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ
ਡਾਕਟਰ/ਹੈਲਥ
ਸੈਂਟਰ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲਓ ।



Special Advice



Designed by Richard Hourston

Illustrations by Jane Fallows

Thanks to all who helped me to produce this leaflet

Revised 11/3/99

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

ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ

ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ

ਤੰਦਰੁਸਤ ਪੈਰਾਂ ਦੀ

ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਗਾਈਡ