

இந்த முறைகளை நாள்தோறும் சில வினாடிகள் கவனித்தால் பெரிய பிரச்சனைகள் வராமல் தவிர்க்கலாம்.

## கால் பிரச்சனைகள் ஏன் ஏற்படுகிறது?

டயபிடிஸினால் கால் நரம்புகள் பலவீனம் ஆகலாம். அதனால் கால்களில் உணர்ச்சி குறையலாம். கால்களில் ஏற்படும் நோவுகள் உடனே தெரியாமல் போகலாம். குறுகிய காலணி போன்ற காரணத்தால் நோவு தேரியாமல் புண் ஏற்படலாம். ட்யூபிடிஸ் கால்களின் ரக்த ஓட்டத்தை பாதிக்கும். அதனால் கால்கள் குளிர்ந்த வண்ணம் இருக்கும். அடி பட்டால் புண் ஆற மிக நாட்கள் ஆகும். கிருமி பாதித்தல் அதிகமாகும்.

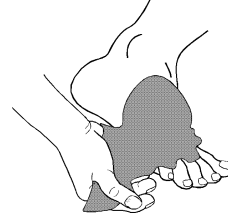
## கால்கள் பரிசோதித்தல்:

கால் மேல் அடி பட்டால் கிருமிகள் பாதிக்க ஏதுவாகும். அடி, விரிசல், வீக்கம், வண்ணமாற்றம், உஷ்ணம், குளிர்ச்சி என எதாவது வந்தால் உடனே உங்கள் மருத்துவரை நாடுங்கள். உங்களால் தானே பரிசோதிக்க இயலாவிட்டால் பிறர் உதவியை நாடவும்.



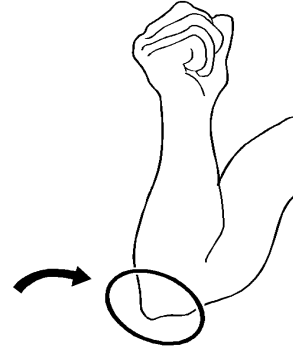
## கால்கள் கழுவுதல்:

நாள்தோறும் கால்களை வெதுவெது நீரில் கழுவுவதும், பரிசோதிப்பதும் மிக அவசியம். பிறகு நன்றாக துடைத்து உலர்த்தி கொள்ளவும். விரல்கள் இடைவெளி உலர்ந்து இருக்க வேண்டும். சருமம் மேல் க்ரீம் அப்பினால், விரல்கள் இடையே அப்பக்கடாது. அவ்விடம் உலர்ந்த வண்ணம் இருக்க வேண்டும்.



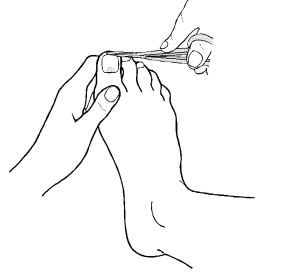
## கால்கள் எரிவது தடுத்தல்:

கால்களில் சூடு, குளிர் உணர்ச்சி குறைவாக இருப்பதால் அதிக கவனம் அவசியம். நெருப்பு மற்றும் சூடான இயந்திரம் பக்கம் கால் நீட்டாதீர்கள்.



## கால் நகங்கள் பராமரித்தல்:

நகங்களின் நடு பகுதி மட்டுமே சுத்தரிக்கவும். இரு முலைகளையும் விட்டுவிடவும். கால் மருத்துவரே இதை செய்தல் மிக நல்லது.

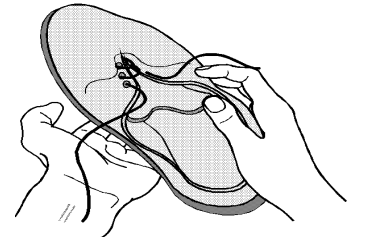


## கால் புண் ஆற்றுதல்:

கால்களில் வரும் எல்லா வகை புண் மற்றும் சரும நோய்களுக்கும் உடனே மருத்துவரை நாடுங்கள். நீங்களே சரிப்படுத்த முயல வேண்டாம்.

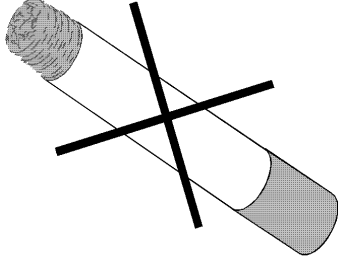
## காலணி அணிதல்:

காலணிகள் (செருப்பு, ஷூ) சரியான அளவு இருக்க வேண்டும். மேல் பக்கம், மிருதுவாகவும், லேஸூடன், உள்ளே விரல்கள் நகர இடம் இருந்தால் நல்லது. கால்களை நன்றாக அளந்து காலணி பெற்றுக்கொள்ளவும். புதிய காலணிகள் ஓரிரண்டு மணி மேல் அணிய வேண்டாம். சுத்தமான ஸாக்ஸ் பாவியுங்கள். காலணிக்குள் கால்களை பாதிக்க கூடிய சிறிய கல், ஆணி போல் ஏதாவது இருக்கிறதா என்று சோதித்த பிறகு அணியவும்.

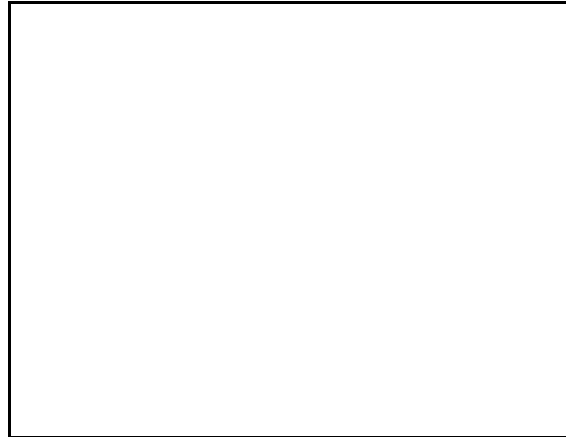


## புகை பிடித்தல்:

புகை  
பிடித்தல்  
இரத்த  
ஓட்டத்தை  
பாதிக்கும்.  
இந்த  
பழக்கத்தை  
உடனடியாக  
நிறுத்த வழி தேடுங்கள். சுகாதார  
நிலையங்கள், மற்றும் உங்கள்  
மருத்துவர் உதவி பெறுங்கள்.



கால்கள் பராமரிக்க  
விசேட அறிவுரை.



Designed by Richard Hourston

Tamil version by K.Srinivasan of Canada.

email: srini@Canada.com

Illustrations by Jane Fallows

More leaflets like this available from

[www.bigfoot.com/~diabeticfoot](http://www.bigfoot.com/~diabeticfoot)

## Chiropody Services for Diabetics

Your local Diabetes  
Centre is:

Telephone:

### Community chiropody services

Your local chiropody clinic is:

Telephone:

டயபிடீஸ் (சக்கரை

கூடுதல் நோய்)

உள்ளவர்கள்

கால்களை

ஆரோக்கியமாக

வைத்துக் கொள்ளும்

முறை.

Tamil