

मधुमेह वाले लोगों के पैरों की देखभाल

आपके उपचार के वास्तव में सफल होने में *क्यों* और *कैसे* मदद हो सकती है इसके बारे में अधिक समझना।



मधुमेह वाले लोगों को अपने पैरों का विशेष ध्यान रखना पड़ेगा। मधुमेह पैरों की कई अलग-अलग समस्याएं पैदा कर सकती है। सामान्य समस्याओं का बदतर होना और गंभीर जटिलताएं उत्पन्न करना संभव है।

मधुमेह से नसें क्षतिग्रस्त हो सकती हैं जिससे आपके पैरों में सुन्नता आ सकती है। पैरों की कई समस्याएं तब होती हैं जब नसों की क्षति हो जाती है, इसे न्यूरोपैथी भी कहा जाता है। आप अपने पैर को चोटिल कर सकते हैं और आपको पता भी नहीं लगता। नसों की क्षति के कारण आपके पैर में झुनझुनी, दर्द, या कमजोरी हो सकती है। मधुमेह के कारण आपके पैरों में रक्त प्रवाह भी कम हो सकता है, जिससे किसी चोट का ठीक होना या संक्रमण का प्रतिरोध ज्यादा कठिन हो जाता है। आपके पैरों या अंगूठों के आकारों में बदलाव भी समस्याएं उत्पन्न कर सकता है।

आपको कम से कम हर साल अपने चिकित्सक से पैरों की संपूर्ण जांच करवानी चाहिए। अगर आपके पैरों में समस्या, जैसे एहसास की कमी, आपके पैरों के आकार में बदलाव, या पैरों के छाले हैं, तो हर मुलाकात के दौरान पैरों की जांच करवाएं। इस पृष्ठ पर कुछ और चीजें दिखाई गई हैं जो आप स्वयं अपने पैरों को स्वस्थ रखने के लिए हर दिन कर सकते हैं।

अपने पैरों को हर दिन गर्म पानी से धोएं। यह सुनिश्चित करने के लिए पानी की अपनी कुहनी से जांच करें कि यह बहुत गर्म तो नहीं है। अपने पैरों को न भिगोएँ क्योंकि इससे आपकी त्वचा रूखी हो सकती है।



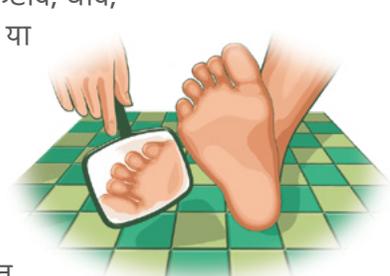
किसी मॉइस्चराइजिंग लोशन से **त्वचा को मुलायम रखें**, लेकिन इसे उंगलियों के बीच में न लगाएं। अतिरिक्त नमी से संक्रमण हो सकता है।



अपने पैरों को अच्छी तरह से सुखाएं, विशेष रूप से उंगलियों के बीच में।



हर रोज अपने पैरों का कटाव, घाव, छाले, लालिमा, कॉलस, या अन्य समस्याओं के लिए निरीक्षण करें। यदि ये आपको अच्छी तरह से नहीं दिख सकते तो किसी दर्पण का उपयोग करें या किसी अन्य व्यक्ति को आपके पैर की जांच करने के लिए कहें। अपने पैरों में किसी भी बदलाव की सूचना तुरंत अपनी मधुमेह देखभाल टीम को दें।



मधुमेह वाले लोगों की पैरों की देखभाल

आपको अपने पैरों की उंगलियों के नाखूनों की देखभाल कैसे करनी चाहिए

अपनी मधुमेह देखभाल टीम या अपने पॉडियाट्रिस्ट (पैर विशेषज्ञ) से पूछें। अगर आप पेडिक्योर करवाना चाहते हैं, तो अपनी देखभाल टीम से पूछें कि क्या यह आपके लिए सुरक्षित है।



अपने पैरों को चोट से बचाने के लिए, इनडोर या आउटडोर कभी भी नंगे पांव न चलें।



छालों से बचने के लिए, हमेशा

साफ, मुलायम, नमी-सोखने वाली जुराबें पहनें जो आपके फिट आती हों। आपके घुटनों से नीचे बहुत तंग आने वाली जुराबें या घुटने तक के स्टॉकिंग न पहनें।



जूते पहनने से पहले, नुकीले किनारों, दरारों, कंकड़, कीलों, या ऐसी किसी भी चीज़ के लिए अंदरूनी भाग को महसूस करें जो आपके पैरों को चोट पहुंचा सकती है। अगर आपके पैर में चोट है तो तुरंत अपनी मधुमेह देखभाल टीम को बताएँ।



हमेशा अच्छी तरह से फिट आने वाले जूते ही पहनें। उनमें धीरे धीरे पैर डालें।



धूम्रपान न करें। धूम्रपान रक्त वाहिनियों को प्रभावित करता है और पैरों में रक्त प्रभाव को कम कर सकता है। रक्त का कम प्रवाह आपके पैरों के लिए एक बड़ा खतरा है क्योंकि इससे वे संक्रमण से लड़ने और ठीक होने में कम सक्षम हो सकते हैं।



आपको कैसा महसूस होता है देखभाल टीम को बताना न भूलें और अगर पैर की समस्या का कोई भी संकेत हो तो अपनी मधुमेह देखभाल टीम को तुरंत बताएँ। अपने पैरों की देखभाल करते समय अपने चिकित्सक के निर्देशों का पालन करें।

अतिरिक्त संसाधनों और सहायक जानकारी के लिए www.NovoCare.com पर जाएं ! अपने फोन पर वेबसाइट की त्वरित एक्सेस के लिए अपने स्मार्ट फोन के कैमरे को क्यूआर कोड की तरफ निर्दिष्ट करें।



स्कैन मी!

Novo Nordisk Inc. केवल गैर-लाभ शैक्षणिक प्रयोजनों के लिए इस अंश के पुनरुत्पादन की अनुमति इस शर्त पर प्रदान करता है कि इस अंश को इसके मूल स्वरूप में बनाए रखा जाएगा और कॉपीराइट सूचना को प्रदर्शित किया जाएगा। Novo Nordisk Inc. किसी भी समय इस अनुमति को वापस लेने का अधिकार सुरक्षित रखता है।

NovoCare® Novo Nordisk A/S का एक पंजीकृत ट्रेडमार्क है।

Novo Nordisk, Novo Nordisk A/S का एक पंजीकृत ट्रेडमार्क है।

© 2022 Novo Nordisk यू.एस.ए. में मुद्रित US22DI00343 नवम्बर 2022

www.NovoCare.com

