

स्वस्थ पैर की देखभाल के कदम

सामान्य स्वास्थ्य

- 1 अपने रक्त ग्लूकोज़ को नियंत्रित करें
- 2 यदि आप धूम्रपान करते हैं, तो उसे छोड़ दें।
- 3 अपने पेशेवर स्वास्थ्य देखभालकर्ता के निर्देश के अनुसार, प्रतिदिन व्यायाम करें

अपने पैरों की देखभाल के लिए

- 1 अपने पैरों पर लाली या फफोलों के चिन्हों को तलाशें। ये दर्शते हैं कि संभवतः आपका जूता ठीक से फिट नहीं किया गया है।
- 2 अपने पैरों को धोएँ और फिर उन्हें अच्छी तरह सुखाएँ और उन्हें नम करें। पैरों की अंगुलियों के बीच के हिस्से को विशेष रूप से अच्छी तरह सुखाएँ और वहाँ क्रीम न लगाएँ।
- 3 अपने पैरों को भिगोएँ नहीं।
- 4 अपने घट्टों की देखभाल करें और पैरों की अंगुलियों के नाखून नियमित ढंग से काटें। यदि आप अपने पैरों की अंगुलियों तक नहीं पहुँच पाते हैं, या आपके पैर अनुभूतिशन्य हो चुके हैं तो अपने पैरों के नाखूनों की देखभाल के लिए एक पेशेवर स्वास्थ्य देखभालकर्ता रखें। जब तक कि पेशेवर स्वास्थ्य देखभालकर्ता ऐसा करने का निर्देश न दें तब तक बिना नुस्खे की दवाई लेकर इलाज करने से बचें।

जूते

- 1 पहनने से पहले अपने जूतों को हिलाएँ-डुलाएँ।
- 2 अंदर और बाहर, जूतों को हमेशा पहने रखें।
- 3 बंद मुँह वाले जूते खरीदें क्योंकि वे आपके पैरों को चोट से बचाते हैं।
- 4 अपने मोजे रोज बदलें।
- 5 अपने जूते दिन ढलते समय खरीदें क्योंकि पैरों में सूजने की प्रवृत्ति होती है।
- 6 क्या आपके जूतों को जूतों के किसी विशेषज्ञ द्वारा फिट किया गया है?

मैं अपने पैरों की देखभाल करूँगा और अपने पैरों को स्वस्थ रखने के लिए आवश्यक परिवर्तन लाऊँगा!

दिनांक

हस्ताक्षर

इस खंड को आपके व्यक्तिगत संदर्भ के लिए छिद्रित किया गया है।

इन 3 प्रश्नों को पूछ कर अपने पेशेवर स्वास्थ्य देखभालकर्ता से अपनी मुलाकात से अधिकाधिक लाभान्वित हों:

1. मेरी मुख्य समस्या क्या है?
2. मुझे क्या करना आवश्यक है?
3. मेरे लिए यह करना क्यों महत्वपूर्ण है?

नेशनल पेशेंट सेफ्टी फाउंडेशन
(National Patient Safety Foundation)

प्रतिमाह महत्वपूर्ण जानकारी निःशुल्क प्राप्त करने के लिए [www.cawc.net/
diabetesandhealthyfeet](http://www.cawc.net/diabetesandhealthyfeet) पर स्वयं के संबंध में विवरण प्रस्तुत करें।

डायबिटीज़ के शिकार लोगों के पैर की देखभाल के बारे में व्यक्तिगत कहानियों को पढ़ने के लिए हमें विजिट करें, पैर की देखभाल करने वाला स्वास्थ्य देखभालकर्ता प्राप्त करें, बहुधा पूछे जाने वाले प्रश्नों के उत्तर और उससे भी अधिक जानें।

Canadian Association
of Wound Care



Association canadienne
du soin des plaies

कनाडियन एसोसिएशन ऑफ वुंड केयर
(Canadian Association of Wound Care)

642 King St., West Suite 200

Toronto, ON M5V 1M7

टेलीफोन: 416-485-2292 शुल्क-मुक्त: 1-866-474-0125

ई-मेल: healthyfeet@cawc.net

वेबसाइट: www.cawc.net/diabetesandhealthyfeet

इस सामग्री का प्रकाशन पब्लिक हेल्थ एजेंसी ऑफ कनाडा (Public Health Agency of Canada) द्वारा दिए गए वित्तीय सहयोग से संभव हो सका है। आवश्यक नहीं है कि इसमें व्यक्त किए गए दृष्टिकोण पब्लिक हेल्थ एजेंसी ऑफ कनाडा के भी दृष्टिकोण हों।

यह विवरणिका केवल एक निर्देशिका है और इसका उपयोग किसी निदानात्मक या उपचारमुलक निर्णय के लिए नहीं किया जाना चाहिए। विशिष्ट चिकित्सीय समस्याओं का निपटारा सीधे किसी प्रशिक्षित पेशेवर स्वास्थ्य देखभालकर्ता द्वारा किया जाना चाहिए।

Canadian Association
of Wound Care



Association canadienne
du soin des plaies

डायबिटीज़, स्वस्थ पैर और आप



आपके पैर कितने स्वस्थ हैं?

चिन्हों को जानें।



किसी भी परिवर्तन या चोट के चिन्ह को जानने के लिए कृपया अपने पैरों का प्रतिदिन निरीक्षण करना जारी रखें।

यदि आपने इन प्रश्नों में से किसी का भी उत्तर हाँ में दिया है तो कृपया यथाशीघ्र किसी स्वास्थ्य देखभालकर्ता से मिलें। उसे यह निश्चित रूप से बताएँ कि आपको डायबिटीज़ है। जब तक कोई पेशेवर स्वास्थ्य देखभालकर्ता निर्देश न दे तब तक बिना नुस्खे की दवाई लेकर इलाज करने से बचें।

क्या आपका पेशेवर स्वास्थ्य देखभालकर्ता आपके पैरों का वर्ष में कम से कम 1-2 बार और आवश्यक होने पर अधिक बार निरीक्षण करता है।

क्या आपके पैर...

सुन्न, दर्द भरे या झुनझुनी भरे हैं?

क्या आप अपने पैरों को लकड़ी जैसा हो गया महसूस करते हैं?

यदि हाँ,

आकार परिवर्तन हो रहा है?

क्या एक पैर दूसरे से भिन्न है?
कोई भी परिवर्तन महत्वपूर्ण है।

यदि हाँ,

शुष्कता, घटे या फटाव?

क्या उन पर फोड़े या फफोले हैं?

यदि हाँ,

आपके स्वास्थ्य की देखभाल करने वाली पेशेवर टीम

पादरोग चिकित्सक या पादरोग विज्ञानी: इन्हें पैरों की बीमारियों, विकारों और सामान्य ढंग से क्रियाशील हो पाने में उनकी अक्षमता का इलाज करने में विशेषज्ञता हासिल होती है

डायबिटीज़ प्रशिक्षक: यह डायबिटीज़ के बारे में प्रशिक्षित करता है जिसमें पैरों की देखभाल भी शामिल होती है

डॉक्टर: ये डायबिटीज़ के प्रबंधन में सहयोग देते हैं। उनमें से कइयों को पैर की देखभाल का विशेष प्रशिक्षण भी प्राप्त होता है

नर्स: इनमें से कइयों को पैर की देखभाल का विशेष प्रशिक्षण प्राप्त होता है

आर्थोटिस्ट / प्रोस्थेटिस्ट: इन्हें आर्थोटिक और प्रोस्थेटिक

उपकरणों के संबंध में विशेषज्ञता हासिल होती है

पेडोर्थिस्ट: इन्हें आर्थोटिक्स, जूते-चप्पल आदि और जूते-चप्पल आदि में संशोधन के संबंध में विशेषज्ञता हासिल होती है

मैं क्या कर सकता हूँ?

- अपने रक्त ग्लूकोज़ के स्तर को नियंत्रित करें।
- अपने पैरों की अंगुलियों के नाखूनों को काटने और उनकी त्वचा की देखभाल के लिए कोई पेशेवर स्वास्थ्य देखभालकर्ता रखें।
- अपने जूतों को पेशेवर ढंग से फिट कराएँ।

- अत्यधिक ठहलने से बचें।
- अपने पेशेवर स्वास्थ्य देखभालकर्ता से यथाशीघ्र मिलें।
- अपने जूतों को पेशेवर ढंग से फिट कराएँ।

- आपके पैरों में परिवर्तन को किसी पेशेवर स्वास्थ्य देखभालकर्ता द्वारा देखा जाना चाहिए।
- किसी फोड़े या फफोले को गर्म पानी से धोएँ; अच्छी तरह सुखाएँ और उस पर पट्टी बाँध दें। किसी पेशेवर स्वास्थ्य देखभालकर्ता से आज ही मिलें।
- जख्मों के भरने के दौरान अपने पैर पर चलने से बचें।

मुख्य फोन नंबर:

पादरोग चिकित्सक या पादरोग विज्ञानी

डायबिटीज़ प्रशिक्षक

डॉक्टर

नर्स

आर्थोटिस्ट/प्रोस्थेटिस्ट

पेडोर्थिस्ट

और अधिक जानकारी के लिए, देखें www.cawc.net/diabetesandhealthyfeet