

# ડાયબીટીઝવાળા લોકોના પગનું પરીક્ષણ



**Wounds**CANADA<sup>ca</sup>  
**Plaies**CANADA

## પગના પરીક્ષણનો મુખ્ય હેતુ એ નક્કી કરવાનો છે કે ક્યાંક તમને ડાયબીટીઝ-સંબંધિત પગની તકલીફ થવાનું જોખમ તો નથી.

- જો તમને ડાયબીટીઝ હોય તો તમને સ્નાયુઓની હાનિ (ન્યૂરોપથી કહેવાય છે), લોહીના અપૂરતા પ્રવાહ કે પછી પગના અથવા પગના આંગળી-અંગૂઠાના આકારમાં થતા ફેરફારના કારણે પગની તકલીફ વધવાનું જોખમ છે.
- આ તકલીફોના કારણે તમારા પગની ચામડીમાં આંટણ પડવાનું, ફોલ્લા, જાખમો અથવા એવા ચેપ થવાનું જોખમ છે જેના કારણે છેવટે પગનો એ ભાગ કાપવાનો વારો આવે.
- સારા સમાચાર એ છે કે નિયમિતપણે સ્ક્રીનિંગ, પગની વ્યવસ્થિત સારસંભાળ અને બરાબર માપના બૂટ પહેરવાથી અંગ કાપવાની મોટાભાગની પ્રક્રિયાઓ અટકાવી શકાય છે.
- પગની નિયમિત તપાસથી તમને અને તમારા હેલ્થકેર પ્રોફેશનલને સંભવિત જોખમ પરિબળો ઊભા થાય ત્યારે જ તેમને ઓળખવામાં અને નિયંત્રિત કરવામાં મદદ મળી રહે છે, આ રીતે બીજી કોઈ ગૂંચવણો ઊભી થતી અટકાવવામાં અથવા તેમને વિલંબમાં નાખવામાં મદદ મળી રહે છે.
- પગની તપાસનો પુનરાવર્તનનો દર એ વાતના આધારે નક્કી થશે કે તમારા પગ જાખમો થવા પ્રત્યે કેટલા સંવેદનશીલ છે અને આ માટે તમારે તમારા હેલ્થકેર પ્રોફેશનલ સાથે ચર્ચા કરવાની રહેશે.

તમારા હેલ્થકેર પ્રોફેશનલ જોશે, અનુભવશે  
અને પૂછશે.

**જુવો**

નખ: જાડા થયેલા, અંદરની તરફ વધેલા અથવા ચેપયુક્ત.

ચામડી: આંટણ પડેલી, ફોલ્લા પડેલી, ચીરો પડેલી, જખમવાળી  
કે ચેપયુક્ત.

પગનો ઘાટ: વિકૃતિઓ કે સોજા.

લાલાશ: એ ચેપ, દાહ સાથેના સોજા અથવા પરિભ્રમણમાં  
ફેરફારોનું પરિણામ હોઈ શકે છે.

બૂટ: ટેકાડૂપ હોવા જોઈએ, બરાબર માપના હોવા જોઈએ.

તેમજ, કોઈ અજાણ્યા પદાર્થ કે ખરબચડી કિનારીઓ પણ શોધો.

## અનુભવો

**પગનું તાપમાન:** પગના તાપમાનમાં રહેલું અંતર હેલ્થકેર પ્રોફેશનલને ચેપ, લોહીના પરિભ્રમણના અભાવ કે દાહ સાથેના સોજની શક્યતા પ્રત્યે સાવધ કરી શકે છે.

**નાડીના ધબકારા:** પગ સ્વસ્થ રહે તે માટે પગ સુધી લોહીનો પુરવઠો બરાબર પહોંચે છે કે નહિ તે આના આધારે નક્કી થશે.

**ગતિશીલતાની હદ:** પગના સાંધા – ખાસ કરીને અંગૂઠાના સાંધાની ગતિશીલતાની તપાસ કરવા માટે – જ્યેથી એ ખાતરી મેળવી શકાય કે આખા પગ પર દબાણ સમતોલ છે.

**સ્પર્શ સંવેદના:** સ્પર્શ સંવેદના નાશ પામી છે કે કેમ (ન્યૂરોપથી) એ ત્યારે નક્કી થઈ શકે છે જ્યારે દરદી તેના/તેણીના પગને અડકાડવામાં આવેલું મોનોફિલામેન્ટ અનુભવી શકે નહિ.

## પૂછો

નીચેના ચાર પ્રશ્નો એ નિર્ધારિત કરવા પૂછવામાં આવે છે કે ક્યાંક પગમાં સ્પર્શ સંવેદના સંભવિતપણે નાશ તો નથી પામી:

1. તમારા પગ ક્યારેય સંવેદનાશૂન્ય લાગે છે?
2. શું પગમાં ઝણઝણાટી થાય છે?
3. ક્યારેય એવું લાગે છે કે તેમનામાં બળતરા થઈ રહી છે?
4. ક્યારેય એવું લાગે છે કે તેમના પર જીવડાં સરકીને ચાલતા હોય?

## હેલ્થકેર પ્રોફેશનલ બીજા મહત્વના જે પ્રશ્નો પૂછી શકે છે તે આ છે:

- તમને કેટલા સમયથી ડાયબીટીઝ છે?
- શું તમારા લોહીમાં સાકરનું પ્રમાણ (બ્લડ ગ્લૂકોઝ) અંકુશમાં છે? (તમારા લોહીમાં સાકરનું પ્રમાણ - બ્લડ ગ્લૂકોઝ - જમ્યા પહેલાં 4.0 અને 7.0 mmol/Lની વચ્ચે અને જમ્યાના બે કલાક પછી 5.0 અને 10.0 mmol/Lની વચ્ચે હોવું જોઈએ.) તમારા મહત્તમ સ્તરો વિષે કાયમ તમારા ડૉક્ટર અથવા અંતઃસ્ત્રાવ નિષ્ણાત (endocrinologist) સાથે ચર્ચા કરો.
- શું પહેલાં ક્યારેય તમને પગમાં ચાંદા થયાનું કે કોઈ અંગ કાપવું પડ્યું હોવાનું વૃત્તાંત (ઈતિહાસ) છે?

## યાદ રાખવા માટેની મહત્વની બાબતો:

- તમારા પગ દરરોજ તપાસો.
- તમારા હેલ્થકેર પ્રોફેશનલને નિયમિત મળો.
- કોઈ ચીરો, ફોલ્લો કે જખમ તમારા ધ્યાનમાં આવે તો તમારી ફુટ કેર ટીમની તરત મદદ લો!

વધુ માહિતી માટે, અમારી વેબસાઇટ ડાઉનલોડિંગ, સ્વસ્થ પગ અને તમે (Diabetes, Healthy Feet and You) અહીં

[www.woundscanada.ca](http://www.woundscanada.ca)

૧૪૨૦.



**Wounds**CANADA<sup>ca</sup>  
**Plaies**CANADA

**Wounds Canada**

PO Box 35569 York Mills Plaza

North York, ON M2L2Y4

Tel: 416-485-2292

Email: [info@woundscanada.ca](mailto:info@woundscanada.ca)