

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ



Canadian Association
of Wound Care



Association canadienne
du soin des plaies

ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਮੁਆਇਨੇ ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਤ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ, ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਪੈਰਾਂ ਵਿਚ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ।

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਰਵਸ (ਤੰਤੂਆਂ) ਨੂੰ ਹੋਏ ਨੁਕਸਾਨ (ਜਿਸਨੂੰ ਨਿਊਰੋਪੈਥੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ), ਖੂਨ ਦੇ ਦੌਰੇ ਵਿਚ ਕਮੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਜਾਂ ਪੋਟਿਆਂ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਰਾਂ ਵਿਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ।
- ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿਚ ਭੌਰੀਆਂ, ਛਾਲੇ, ਜ਼ਖਮਾਂ ਜਾਂ ਲਾਗ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਕਾਰਨ ਅੰਗਛੇਦ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਚੰਗੀ ਖਬਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬਾਕਾਇਦਾ ਸਕਰੀਨਿੰਗ, ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਠੀਕ ਆਕਾਰ ਦੀ ਜੁੱਤੀ ਪਾਣ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੇਸਾਂ ਵਿਚ ਅੰਗਛੇਦ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਬਾਕਾਇਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੈਲਥਕੇਅਰ (ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ) ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਨੂੰ ਸੰਭਾਵੀ ਖਤਰਿਆਂ ਦੇ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਨਿਪਟ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਉਲਝਣਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਨੂੰ ਰੋਕ ਜਾਂ ਅੱਗੇ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਮੁਆਇਨੇ ਦੀ ਆਵਿਰਤੀ (ਸਮੇਂ ਦੀ ਮਿਆਦ) ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਨਿਸ਼ਚਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿਚ ਜ਼ਖਮ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਕਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਸਹਿਮਤ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਵੇਖੇਗਾ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਪੁੱਛੇਗਾ।

ਵੇਖੇਗਾ

ਨਹੁੰ: ਮੋਟੇ ਹੋ ਗਏ ਹਨ, ਅੰਦਰੋਂ ਵੱਧੇ ਹੋਏ ਹਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਲਾਗ ਹੈ।

ਚਮੜੀ: ਭੌਰੀਆਂ, ਛਾਲੇ ਜਾਂ ਬਿਆਈਆਂ ਪਾਟੀਆਂ ਹਨ, ਜ਼ਖਮ ਹਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਲਾਗ ਤੇ ਨਹੀਂ।

ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਬਣਾਵਟ: ਕੁਰੂਪਤਾ ਜਾਂ ਸੋਜਸ਼ ਹੋਣੀ।

ਲਾਲੀ: ਇਹ ਲਾਗ, ਸੋਜਸ਼ ਜਾਂ ਖੂਨ ਦੇ ਦੌਰੇ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੁੱਤੀਆਂ: ਸਹਾਇਤਾਕਾਰੀ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿਟ ਆਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਾਲ ਹੀ, ਕਿਸੇ ਬਾਹਰਲੀ ਵਸਤ ਜਾਂ ਖੁਰਦਰੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਦਾ ਵੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।

ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ

ਪੈਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ: ਦੋਹਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿਚ ਫਰਕ ਨਾਲ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਲਾਗ, ਖੂਨ ਦੇ ਦੌਰੇ ਵਿਚ ਕਮੀ ਜਾਂ ਜਲਣ (ਸੋਜਸ਼) ਵੇਖਣ ਲਈ ਸਾਵਧਾਨ ਹੋ ਜਾਏਗਾ।

ਨਬਜ਼ਾਂ (ਧੜਕਣ): ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਖੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਕਾਫੀ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ।

ਗਤੀ ਦੀ ਸੀਮਾ: ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ - ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਪਹਿਲੇ ਪੌਣੇ ਦੇ ਜੋੜ ਦੀ - ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਪੂਰੇ ਪੈਰ ਵਿਚ ਦਬਾਉ ਸੰਤੁਲਤ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ।

ਅਨੁਭੂਤੀ: ਕੁਝ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣਾ (ਨਿਊਰੋਪੈਥੀ) ਨਿਸ਼ਚਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿਚ ਮੋਨੋਫਿਲਾਮੈਂਟ ਲਾਈ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰ ਸਕੇ।

ਪੁੱਛੇਗਾ

ਪੈਰ ਵਿਚ ਕੁਝ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਚਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਚਾਰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ:

1. ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਕਦੀ ਸੁੰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?
2. ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਝਰਨਾਹਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?
3. ਕੀ ਕਦੀ ਪੈਰਾਂ ਵਿਚੋਂ ਜਲਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?
4. ਕੀ ਕਦੀ ਇੰਜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਪਰ ਕੀੜੀਆਂ ਤੁਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ?

ਹੋਰ ਅਹਿਮ ਸਵਾਲ ਜੋ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਪੁੱਛ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਹੈ?
- ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ ਹੇਠ ਹੈ? (ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਕੁਝ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 4.0 ਅਤੇ 7.0 mmol/L ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਦੋ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ 5.0 ਅਤੇ 10.0 mmol/L ਵਿਚਕਾਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।) ਆਪਣੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੱਧਰ ਲਈ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਐਂਡੋਕਰੀਨੋਲੋਜਿਸਟ (endocrinologist) ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰੋ।
- ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿਚ ਫੋੜੇ ਜਾਂ ਅੰਗਛੇਦ ਦੀ ਹਿਸਟਰੀ ਹੈ?

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਹਿਮ ਗੱਲਾਂ:

- ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਕੋਲ ਬਾਕਾਇਦਾ ਜਾਂਦੇ ਰਹੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿਚ ਮਾਸ ਪਾਟਿਆ ਹੈ, ਛਾਲੇ ਜਾਂ ਜ਼ਖਮ ਦਿੱਸਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਤੋਂ ਫੌਰਨ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ!

ਹੋਰ ਵੱਧ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼, ਸਿਹਤਮੰਦ ਪੈਰ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ (*Diabetes, Healthy Feet and You*)

ਵੈਬਸਾਈਟ www.cawc.net/diabetesandhealthyfeet ਨੂੰ ਵੇਖੋ।

Canadian Association
of Wound Care



Association canadienne
du soin des plaies

Canadian Association of Wound Care

642 King Street West, Suite 200

Toronto, ON M5V 1M7

Tel: 416-485-2292 Toll-free: 1-866-474-0125

Email: healthyfeet@cawc.net