

நீரிழிவு உள்ள நபர்களுக்கான  
பாத சோதனைகள்.



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

# பாதப்பரிசோதனையின் முக்கிய நோக்கம் நீங்கள் நீரிழிவு- சம்பந்தமுள்ள பாதச் சிக்கல்களுக்கு ஆளாகும் அபாயம் உள்ளதா எனத் தீர்மானிப்பது.

- உங்களுக்கு நீரிழிவு இருக்குமானால், நரம்பு சேதமடைவதாலோ (இது நியூரோபதி எனப்படும்), குறைந்த ரத்த ஓட்டத்தினாலோ அல்லது உங்கள் பாதங்கள் அல்லது கால் விரல்களின் உருமாற்றத்தாலோ உங்களுக்குப் பாதப்பிரச்சினைகள் உருவாகும் அபாயம் உள்ளது.
- இந்தப் பிரச்சினைகள், உங்கள் பாதங்களை அவற்றில் தோல் தடிப்புகள், கொப்புளங்கள், புண்கள் அல்லது தொற்றுக்கள் உருவாகும் அபாயத்திற்கு உள்ளாக்கி முடிவில் அவற்றையோ அல்லது அவற்றின் பகுதிகளையோ துண்டிப்பதில் கொண்டு செல்லும்.
- சீரான இடைவெளியில் சோதனை, தகுந்த பாதப்பராமரிப்பு மற்றும் பாதங்களில் சரியாகப் பொருத்தப்பட்ட காலணிகளை அணிவதன் மூலம் பெரும்பாலான துண்டிப்புகளைத் தடுக்க இயலும் என்பவை நற்செய்திகள்.
- சீரான இடைவெளியில் பாதப்பரிசோதனை செய்து கொள்வது உங்களுக்கும் உங்கள் உடல் நலப் பராமரிப்பு வல்லுனருக்கும், சாத்தியமான அபாயக் காரணிகளை அவைகள் உருவாகும்போதே அடையாளம் காண்பதிலும் அவற்றைச் சரியான சமயத்தில் சமாளிப்பதிலும், அதன் பயனாக மேலும் சிக்கல்கள் ஏற்படாமல் தடுப்பதிலும் அல்லது அவை உருவாகுவதைத் தாமதப்படுத்துவதிலும் உதவக்கூடும்.
- உங்கள் பாதங்கள் எந்த அளவிற்குப் புண்ணாகும் அபாயத்திற்கு ஆளாகி உள்ளன என்பதைப் பொருத்தும் நீங்களும் உங்கள் உடல்நலப் பராமரிப்பு வல்லுனரும் ஒப்புக்கொண்டபடியும், பாதப் பரிசோதனையின் எண்ணிக்கை தீர்மானிக்கப்படுகிறது.

உங்கள் உடல் நலப் பராமரிப்பு வல்லுனர் பார்வையிடுவார், உணர்வார் மற்றும் கேட்பார்.

### பார்வையிடுதல்

நகங்கள்: தடித்து இருத்தல், உள் நோக்கி வளருதல் அல்லது தொற்றுக்கு ஆளாகி இருத்தல்.

தோல்: தடித்து, கொப்புளங்கள் உண்டாகி, புண்ணாகி அல்லது தொற்றுக்கு ஆளாகி இருத்தல்.

பாத அமைப்பு: ஊனத்துடன் அல்லது வீங்கி இருப்பது.

சிவந்த நிறம்: தொற்று, அழற்சி அல்லது ரத்த ஓட்ட மாற்றங்களின் விளைவாக இது தோன்றலாம்.

காலணிகள்: ஏதுவாகவும் சரியாகப் பொருந்தும்படியும் இருக்க வேண்டும். இவை தவிர, காலணிகளில் ஏதாவது அன்னியப் பொருட்களோ அல்லது அவற்றின் உள் ஓரங்கள் கரடு முரடாகவோ இருக்கின்றனவா எனவும் பார்க்கவும்.

### உணர்தல்

பாதத்தின் வெப்ப நிலை: இரண்டு பாதங்களுக்கிடையே உள்ள வெப்ப நிலையில் காணப்படும் வித்தியாசம், தொற்று, ரத்த ஓட்டமின்மை அல்லது அழற்சி குறித்து உடல் நலப்பராமரிப்பு வல்லுனரை எச்சரிக்கை செய்ய இயலும்.

நாடித்துடிப்புகள்: பாத ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்கப் போதுமான ரத்த ஓட்டம் உள்ளதா எனத் தீர்மானிக்க இவை சோதிக்கப்பட வேண்டும்.

இயக்கத் தொடர்ச்சி: பாத மூட்டுகளின் அசைவை சோதிக்க - முக்கியமாக கட்டை விரல் மூட்டு - பாதம் முழுதும் அழுத்தம் சமமாகப் பரவுதலை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள இது உதவுகிறது. உணர்ச்சி: பாதத்தில் வெவ்வேறு இடங்களை ஓரிழை நாரினால் இலேசாக தொடுவதை ஒரு நோயாளி உணர முடியாத அவரது உணர்ச்சியின்மையை (ந்யூரோபதி) தீர்மானிக்க இயலும்.

## கேட்டல்

பாதத்தில் உணர்ச்சியின்மை கணிசமான அளவில் உள்ளதா எனத் தீர்மானிக்க பின் வரும் நான்கு கேள்விகள் கேட்கப் படுகின்றன:

1. உங்கள் பாதங்கள் எப்போதாவது மரத்தாற்போல் உணர்கின்றனவா?
2. அவைகள் குறுகுறுக்கின்றனவா?
3. எப்போதாவது அவைகள் எரிவது போல் உணர்கின்றனவா?
4. அவைகள் மீது பூச்சிகள் ஊர்வது போல் உணர்கின்றனவா?

## உடல் நல பராமரிப்பாளர் ஒருவர் கேட்கக் கூடிய மற்ற முக்கியக் கேள்விகள்:

- உங்களுக்கு எவ்வளவு நாட்களாக நீரிழிவு உள்ளது?
- உங்களுடைய ரத்தத்தில் க்ளுகோஸ் (ரத்த சர்க்கரை) அளவு கட்டுப்பாட்டில் உள்ளதா? (சாப்பிடுவதற்கு முன் ரத்த க்ளுகோஸின் அளவு லிட்டருக்கு 4.0 மற்றும் 7.0 மில்லி மோல் மத்தியிலும், சாப்பிட்ட இரண்டு மணி நேரத்திற்குப் பின் லிட்டருக்கு 5.0 மற்றும் 10.0 மில்லி மோல் மத்தியிலும் இருக்க வேண்டும்.) உங்களுக்கு ஏற்ற அளவுகளை அறிய எப்போதும் உங்கள் மருத்துவரையோ அல்லது நாளமிலாச்சரப்பிகள் இயல் மருத்துவரையோ கலந்தாலோசிக்கவும்.
- கடந்த காலத்தில் உங்களுக்கு பாதப் புண்களோ அல்லது துண்டிப்போ ஏற்பட்டனவா?

## நினைவில் கொள்ள வேண்டிய முக்கிய விஷயங்கள்:

- உங்கள் பாதங்களை நாள்தோறும் சோதிக்கவும்.
- அடிக்கடி உங்கள் உடல் நலப் பராமரிப்பு வல்லுனரைச் சந்தியுங்கள்.
- வெடிப்பு, கொப்புளம் அல்லது புண் ஒன்றைக் கண்டறிந்தால், உங்கள் பாதப் பராமரிப்பு குழுவின் உதவியை உடனே நாடவும்!

கூடுதல் விபரங்களுக்கு, தயவு செய்து நீரிழிவு, ஆரோக்கியமான பாதங்கள் மற்றும்  
நீங்கள் (*Diabetes, Healthy Feet and You*) என்ற எங்கள் இணைய தளப் பக்கத்தை  
[www.woundscanada.ca](http://www.woundscanada.ca) என்ற தளத்தில் காணவும்.



**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)