சரியான காலணிப் பொருத்தத்தைக் கண்டறிதல்

Wounds CANADA.ca
Plaies CANADA

ஒவ்வொருவருக்கும் காலணிகள் மிகவும் முக்கியம் என்றாலும், குறிப்பாக அவைகள் நீரிழிவு உள்ள நபர்களுக்கு, அவர்கள் பாதங்களைப் பாதுகாக்கவும் காயங்களுக்கு உள்ளாவதைத் தடுக்கவும், அதிலும் அவர்கள் உணர்ச்சியின்மையை (நியூரோபதி) அனுபவிக்கும்போது, மிக முக்கியம்.

சரியான காலணி மற்றும் அதன் பொருத்தம், ஆணிகள், காய்த்துப்போதல், கொப்புளங்கள் அல்லது புண்கள் உருவாகி அதன் மூலம் தொற்று ஏற்பட்டு பாதத்தை வெட்டியெடுக்கும் அபாயத்திலிருந்து தடுத்து உதவ இயலும்.

பாதத்தைப் பற்றிய உண்மைகள்

நீங்கள் காலணிகள் வாங்கும்போது உங்கள் பாதத்தின் மூன்று பரிமாணங்களைக் கருத்தில் கொள்ளவும்:

நீளம் / அகலம் / உயரம்

நினைவில் கொள்ளவும்: மக்களுக்குப் பாத அளவுகள் தான் உள்ளனவே அன்றி, காலணி அளவுகள் அல்ல. ஒவ்வொரு தடவையும் நீங்கள் காலணிகள் வாங்கும் போது உங்கள் பாதத்தை அளக்க வைக்கவும்!

நினைவில் கொள்ள வேண்டிய காலணிப் பொருத்தம் பற்றிய குறிப்புகள்:

1. உங்கள் பாதம் வீங்கியிருக்கும் நாளின் இறுதியில் காலணிகளை வாங்கவும்.
2. உங்களுக்கு உணர்ச்சியின்மை (ந்யூரோபதி) இருந்தால் உங்கள் காலணிகளை வல்லுனர் மூலம் பொருத்திக் கொள்ளுங்கள்.
3. விற்பனையாளர் நீங்கள் உட்கார்ந்திருக்கும் போதும் நிற்கும்போதும் உங்கள் பாதங்களை இருமுறை அளப்பது அவசியம்.
4. நீங்கள் நிற்கும்போது பாதங்களின் நீளம், அகலம் மற்றும் உயரத்தைப் பரிசோதிக்கவும்.
5. கணுக்கால் காலணியின் அகன்ற பகுதியில் பொருந்த வேண்டும்.
6. உங்கள் பாதத்தில் காலணி சரியாக மாட்டப்பட்டவுடன், ஒட்டியும், சௌகரியமாகவும் (புதிய கையுறைகள் போன்று) ஆனால் இறுக்கமாக இல்லாமல் உணரப்பட வேண்டும்.
7. உங்கள் கால் விரல்கள் எளிதாக அசையும்படி கூடுதல் இடம் இருப்பதை உறுதி செய்துகொள்ளவும்.
8. உங்கள் பாதத்திற்கேற்ப உத்தேசமாக உருவாக்கப்பட்ட காலணியைத் தேர்ந்தெடுக்கவும். சில காலணிகள் வளைந்தும், வேறு சில நேராகவும் இருக்கும்.
9. உங்கள் காலணிகளையும் அவற்றின் உள் தோலையும் அவ்வப்போது மாற்றவும்.
10. வீட்டின் உள்ளே உங்கள் காலணிகளை அணிந்து சில நாட்கள் வரை “வெள்ளோட்டம்” விட்டு உங்கள் பாத வல்லுனரை அதன் பொருத்தம் குறித்து கலந்தாலோசிக்கவும். கூடுதலான மாற்றங்கள் உங்கள் காலணிகளுக்குத் தேவைப்படலாம்.
11. பொருத்தம் மற்றும் தரத்திற்கு உத்திரவாதம் அளிக்கும் பெயர் பெற்ற கடைகளிலேயே உங்கள் காலணிகளை வாங்கவும்.
12. உங்கள் பாதத்திற்குக் கச்சிதமாய்ப் பொருந்தும் காலணியே மிகச்சிறந்த ஒன்று!

சரியான காலணிப் பொருத்தத்தைக் கண்டறிதல்

பாதத்திற்கு ஏதுவான காலணியின் குணாதிசயங்கள்:

- நன்றாகப் பொருந்துதல்.
- காற்று புகுந்து வெளியேறும் பொருளால் உருவாக்கப்படுதல் (உதாரணத்திற்கு, தோல்).
- உறுதியான குதிகால் பக்கம்.
- வெல்க்ரோ பட்டை அல்லது நாடா உள்ளது.
- கடுமையான அதிர்ச்சியையும் தாங்கும் தன்மை.
- வளைக்கவோ அல்லது முறுக்கவோ முடியாதது.
- கால் விரல்கள் பகுதியில் மடிப்போ தையல் விளிம்போ இல்லாதது.

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

WoundsCANADA.ca
PlaiesCANADA

Wounds Canada
PO Box 35569 York Mills Plaza
North York, ON M2L2Y4
Tel: 416-485-2292
Email: info@woundscanada.ca