

ஆரோக்கியமான பாதங்களுக்கான படிக்க

## பொதுவான ஆரோக்கியம்

- 1 இரத்த சர்க்கரையைக் கட்டுப்படுத்துங்கள்.
- 2 புகைக்கும் பழக்கம் இருந்தால் அதை விடுங்கள்.
- 3 ஆரோக்கிய கவனிப்புப் பணியாளர் கூறியடி தினமும் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்.

## பாதங்களை கவனித்துக்கொள்ளுதல்

- 1 பாதங்களில் கொப்புளம் அல்லது சிவந்த அறிகுறிகள் உள்ளதா என பாருங்கள். ஷூ சரியாகப் பொருந்தாமல் இருக்கலாம்.
- 2 தினமும் பாதங்களைக் கழுவுங்கள். குறிப்பாக விரல்களுக்கு இடையில் நன்கு உலர்த்துங்கள். பாதத்தில் மாய்ச்சரைசர் தடவுங்கள். ஆனால் விரல்களுக்கிடையில் தடவாதீர்கள்.
- 3 பாதங்களை நீரில் நனைக்காதீர்கள்.
- 4 பாதத்தை எட்ட இயலவில்லை அல்லது பாதத்தில் உணர்ச்சி இல்லை என்றால் வல்லுநர் ஒருவரால் கால் விரல் நகங்களை வெட்டச் செய்யுங்கள்.

## காலணிகள்

- 1 ஷூக்களை அணியும் முன் உதறுங்கள்.
- 2 வீட்டிலும் வெளியிலும் எப்போதும் ஷூ அணிந்திருங்கள்.
- 3 விரல்களை மூடும் ஷூக்களை வாங்குங்கள். காயம்படுவதை இது தடுக்கும்.
- 4 தினமும் காலுறைகளை மாற்றுங்கள்.
- 5 ஷூக்களை பிற்பகலில் வாங்குங்கள். அப்போது பாதம் வீங்கியிருக்கும்.
- 6 பொருந்துகிற ஷூக்களை ஒரு காலணி வல்லுநரால் செய்து கொள்ளுங்கள்.

நான் என் பாதங்களைக் கவனித்துக் கொள்வேன், பாதங்களை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கத் தேவையான மாற்றங்களைச் செய்வேன்!

தேதி

கையொப்பம்

இந்தப் பகுதி உங்கள் சொந்தக் குறிப்புகளுக்காக துளைகள் இடப்பட்டுள்ளது.

## இந்த 3 கேள்விகளையும் கேட்டு, ஆரோக்கிய கவனிப்பு வல்லுநரின் சந்திப்பில் அதிகபட்சப் பயன் பெறுங்கள்:

1. என் முக்கியப் பிரச்சினை என்ன?
2. நான் செய்ய வேண்டியது என்ன?
3. இதைச் செய்வது எதனால் எனக்கு முக்கியமாகிறது?

சேய் நோயாளி பாதுகாப்பு அறநிறுவனம்  
(National Patient Safety Foundation)

மாதாந்திர இலவச உதவிக்குறிப்பைப் பெற [www.cawc.net/diabetesandhealthyfeet](http://www.cawc.net/diabetesandhealthyfeet) இணையத்தில் பதிவு செய்க.

சர்க்கரை நோயுடன் வாழும் மக்களின் பாத கவனிப்பு பற்றிய உண்மைக் கதைகளைப் படிக்க, பாத கவனிப்பாளரைக் கண்டறிய, அடிக்கடி எழும் கேள்விகளுக்கு விடை காண, மேலும் பலவற்றை அறிய வலைதளத்துக்கு வருகை தாருங்கள்!

Canadian Association  
of Wound Care



Association canadienne  
du soin des plaies

காயங்களின் கவனிப்புக்கான கனடிய சங்கம்  
(Canadian Association of Wound Care)

642 King St., West Suite 200

Toronto, ON M5V 1M7

தொ.பே. : 416-485-2292 இலவச தொ.பே. : 1-866-474-0125

மின்னஞ்சல்: [healthyfeet@cawc.net](mailto:healthyfeet@cawc.net)

வலைதளம்: [www.cawc.net/diabetesandhealthyfeet](http://www.cawc.net/diabetesandhealthyfeet)

கனடிய பொதுமக்கள் ஆரோக்கிய முகமையின் (Public Health Agency of Canada) நிதியுதவியால்தான் இப்பொருட்களின் தயாரிப்பு சாத்தியமாயிற்று. இங்கு வெளிப்படுத்தப்படும் கருத்துகள் கனடிய பொதுமக்கள் ஆரோக்கிய முகமையின் கருத்துகளாக இருக்க வேண்டியதில்லை.

இந்தப் பிரசுரம் ஒரு வழிகாட்டி மட்டுமே ஆகும். இதை நோய் கண்டறிதல் அல்லது சிகிச்சை பற்றிய முடிவுகளுக்குப் பயன்படுத்தக்கூடாது. குறிப்பிட்ட மருத்துவப் பிரச்சினைகளை தகுதிபெற்ற ஆரோக்கிய கவனிப்பு வல்லுநர்தான் நேரடியாக கையாள வேண்டும்.

Canadian Association  
of Wound Care



Association canadienne  
du soin des plaies

# சர்க்கரை நோய், ஆரோக்கியமான பாதங்கள் மற்றும் நீங்கள்



## உங்கள் பாதங்கள் எவ்வளவு ஆரோக்கியமாக உள்ளன?

## அறிகுறிகளை அறியுங்கள்.



## உங்கள் பாதங்கள்...

மரத்ததாக, வலிப்புதாக அல்லது விறுத்துப் போனதாக உள்ளனவா?  
பாதங்கள் மரக் கட்டைகளைப் போல உணர்ச்சி தருகின்றனவா?

ஆம் எனில்,

## நான் என்ன செய்யலாம்?

- உங்கள் இரத்த சர்க்கரை அளவுகளை கட்டுப்படுத்துங்கள்.
- ஆரோக்கிய கவனிப்பு வல்லுநரைக் கொண்டு உங்கள் கால்விரல் நகங்களை வெட்டச் செய்யுங்கள், பாதங்களின் தோலை கவனிக்கச் செய்யுங்கள்.
- உங்கள் ஷூக்களை தொழில்முறைப்படி நன்கு பொருந்துவதாகச் செய்யுங்கள்.



வடிவம் மாறுகிறதா?  
ஒரு பாதம் மற்றதைவிட வேறுபட்டுள்ளதா?  
எந்த மாற்றமும் முக்கியமானதுதான்.

ஆம் எனில்,

- அளவுக்கு அதிகமான நடையை தவிர்த்திடுங்கள்.
- இயன்ற அளவுக்கு விரைவாக உங்கள் ஆரோக்கிய கவனிப்பு வல்லுநரை சந்தியுங்கள்.
- உங்கள் ஷூக்களை தொழில்முறைப்படி நன்கு பொருந்துவதாகச் செய்யுங்கள்.



வறண்டு, இறுகிப்போய் அல்லது வெடிப்புக்கண்டு உள்ளனவா?  
அவற்றில் புண்களோ அல்லது கொப்புளங்களோ உள்ளதா?

ஆம் எனில்,

- உங்கள் தோலில் ஏற்படும் மாற்றத்தை ஆரோக்கிய கவனிப்பு வல்லுநர் ஒருவர் பார்க்க வேண்டும்.
- புண் அல்லது கொப்புளம் இருந்தால் இளம் சூடான நீரில் கழுவுங்கள், நன்றாக உலர விடுங்கள், பேண்டேஜ் மூலம் அதை மூடுங்கள். ஆரோக்கிய கவனிப்பு வல்லுநர் ஒருவரை இன்றே சந்தியுங்கள்.
- குணமாகி வரும் காலத்தில் பாதத்தால் நடப்பதைத் தவிர்த்திடுங்கள்.

ஏதேனும் மாற்றங்கள் அல்லது காயத்தின் அறிகுறிகள் உள்ளதா என்று தினமும் பாதங்களை தொடர்ந்து சோதித்து வாருங்கள்.

இந்தக் கேள்விகளில் எவற்றுக்கேனும் ஆம் என்று பதில் அளித்திருந்தால், இயன்ற அளவுக்கு விரைவாக ஆரோக்கிய கவனிப்பு வல்லுநர் ஒருவரை சந்தியுங்கள். உங்களுக்கு சர்க்கரை நோய் இருப்பதை அவரிடம் தவறாமல் கூறுங்கள். ஆரோக்கிய கவனிப்பு வல்லுநர் கூறியிருந்தால் அன்றி, மருந்துக்கடையில் நீங்களாகவே கேட்டுப் பெறும் சிகிச்சையைத் தவிர்த்திடுங்கள்.

குறைந்தது ஆண்டுக்கு 1-2 முறை அல்லது தேவைப்பட்டால் அதற்கும் அதிகமுறை உங்கள் பாதங்களை ஆரோக்கிய கவனிப்பு வல்லுநரிடம் காட்டி சோதித்துக் கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் ஆரோக்கிய கவனிப்பு வல்லுநர் குழு

கிரோபோடிஸ்ட்ஸ் அல்லது பூடியாட்ரிஸ்ட்ஸ்: பாத நோய்கள், கோளாறுகள் மற்றும் செயல்பாட்டுக் குறைகளுக்கு சிகிச்சை அளிப்பதில் வல்லுநர்கள்

டயபடிஸ் எஜுகேட்டர்ஸ்: பாத கவனிப்பு உள்பட சர்க்கரை நோய் பற்றிய கல்வியை வழங்குபவர்கள்

மருத்துவர்கள்: சர்க்கரை நோய் மேலாண்மையில் உதவுகிறார்கள், சிலர் பாத கவனிப்பில் சிறப்புப் பயிற்சி பெற்றிருப்பார்கள்

நர்சஸ்: சிலர் பாத கவனிப்பில் சிறப்புப் பயிற்சி பெற்றவர்கள்

ஆர்தோடிஸ்ட்ஸ் / புரோஸ்தெடிஸ்ட்ஸ்: ஆர்தோடிக் மற்றும் புரோஸ்தெடிக் சாதனங்களில் சிறந்தவர்கள்

பெடார்திஸ்ட்ஸ்: ஆர்தோடிக்ஸ், காலணிகள் மற்றும் காலணிகளில் திருத்தங்கள் செய்வதில் சிறந்தவர்கள்

முக்கிய தொலைபேசி எண்கள்:

கிரோபோடிஸ்ட் அல்லது பூடியாட்ரிஸ்ட்

சர்க்கரைநோய் கல்வியாளர்

மருத்துவர்

செவிலியர்

ஆர்தோடிஸ்ட் / புரோஸ்தெடிஸ்ட்

பெடார்திஸ்ட்

மேலும் தகவலுக்கு வருகை தாருங்கள்

[www.cawc.net/diabetesandhealthyfeet](http://www.cawc.net/diabetesandhealthyfeet)