પગમાં વિકૃતિ

પગમાં વિકૃતિ એ પગના સામાન્ય આકારમાં થતો ફેરફાર છે. પગમાં વિકૃતિના ઘણા કારણો હોય છે.

કેટલાંક લોકોના પગનો આકાર જન્મથી જ સુડોળ હોતો નથી. જોકે, ડાયબીટિઝથી પીડાતા લોકોના પગમાં વિકૃતિ થવાના કારણોમાં સાંધા અક્કડ થઇ જવા, સ્નાયુઓ ઘસાઇ જવા અથવા સાંધા ઢીલા થઇ જવા (ચારકોટ) જેવી બાબતો હોય છે જે પગમાં સ્પર્શ સંવેદનામાં થયેલા ફેરફારો કે પછી ઈજાના કારણે થતી હોય છે. પગનો આકાર બદલાવાના અન્ય કારણો શસ્ત્રક્રિયા, અંગ કાપી નાખવાની ક્રિયા, હાડકાંમાં થતો ચેપ અને બરાબર માપના બૂટ ન મળવા તે છે.

ડાયબીટિઝ હોય એવા લોકોના પગમાં વિકૃતિના કારણો:

- આનુવંશિકતા
- સાંધા અક્કડ થઇ જવા
- સ્નાયુઓ ઘસાઇ જવા
- ચારકોટ ફુટ (સાંધા ઢીલા થઇ જવાથી પગમાં થતી તકલીફ)
- શસ્ત્રક્રિયા
- અંગ કાપી નાખવાની ક્રિયા
- હાડકામાં થતો ચેપ
- ખોટા માપના બૂટ કે ઓર્થોટિક્સ (કૃત્રિમ આધાર આપતું સાધન કે પટ્ટો)

વિકૃતિ તમારા પગમાં જખમનું જોખમ ઊભું કરી શકે છે. આનું કારણ એ છે કે વિકૃતિના કારણે પગના અમુક ચોક્કસ ભાગો પર દબાણ વધી જાય છે; આના પગલે ચામડી ફાટી શકે છે અને તેમાંથી જખમ થઇ શકે છે. જો પગમાં સ્પર્શ સંવેદના થવી બંધ થઇ જાય તો જખમ થવાની શક્યતા ઘણી વધી જાય છે (આ તકલીફ ન્યૂરોપથી તરીકે ઓળખાય છે).

વિકૃતિ હોય ત્યારે બરાબર માપના બૂટ શોધવામાં મુશ્કેલી થાય છે. બરાબર માપના ન હોય એવા બૂટ પણ જો તમારા પગને ઘસરકો કરતા હોય કે ડંખતા હોય તો તે વધુ ઈજા કે જખમ કરી શકે છે.

જો તમારા પગમાં સ્પર્શ સંવેદના થવી બંધ થઇ જાય અને પગનો આકાર બદલાય તો કોઈ પ્રોફેશનલ વ્યક્તિથી બરાબર માપના બૂટની જોડ અને/અથવા ઓર્થોટિક્સ (કૃત્રિમ આધાર આપતું સાધન કે પટ્ટો) બનાવડાવી લેવા જરૂરી છે. કૃપા કરી પોતાના બૂટ હંમેશા, ઘરની બહાર અને ઘરમાં પણ, પહેરી રાખો જેથી પગને રક્ષણ મળે. બૂટ પહેરતા પહેલાં જોઇને ખાતરી કરી લો કે અંદર કોઇ વસ્તુ (દાખલા તરીકે, કાંકરા) તો નથી ને.

તમારી વિકૃતિનું કારણ જે પણ હોય, તમારે પગની સારસંભાળના નિષ્ણાતની મદદ લેવી જરૂરી છે જેથી બરાબર માપના બૂટ મળી રહે જે તમારા પગને રક્ષણ આપે અને વધુ ઈજા થતી અટકાવે.