



पैर की विकृति

पैर की विकृति पैर के सामान्य आकार में बदलाव है। पैर की विकृति के कई कारण हैं।

कुछ लोगों के पैरों का आकार उनके जन्म के समय आदर्श रूप में नहीं होता। लेकिन, डायबिटीज़ के रोगियों में पैर की विकृति से जुड़े कारकों में पैरों की संवेदना में परिवर्तन अथवा चोट की वजह से जोड़ों का सख्त हो जाना, मांसपेशियों का क्षय या जोड़ों का ह्रास (चारकॉट) शामिल है। जिन अन्य कारकों का परिणाम पैर के आकार में परिवर्तन के रूप में सामने आता है वे हैं, शल्य चिकित्सा, अंग-विच्छेद, अस्थि-संक्रमण और अनुपयुक्त ढंग से फिट किए गए जूते।

डायबिटीज़ के शिकार लोगों में पैरों की विकृति के कारण:

- आनुवंशिकी
- जोड़ों का सख्त होना
- मांसपेशियों की क्षति होना
- चारकॉट फुट (पैर)
- शल्य चिकित्सा
- अंग-विच्छेद
- अस्थि संक्रमण
- अनुपयुक्त ढंग के जूते या कृत्रिम टेक (ऑर्थोटिक्स)

विकृति आपके पैर में जख्म होने का खतरा उत्पन्न कर सकती है। ऐसा इसलिए होता है कि विकृति पैर के कुछ क्षेत्रों पर दाब बढ़ा देती है जिससे त्वचा टूट जाती है और जख्म पैदा हो जाता है। पैर में घाव विकसित होने की संभावना उस समय काफी होती है, जब आपके पैरों की संवेदन-क्षमता समाप्त हो जाती है (इसे स्नायुरोग के तौर पर जाना जाता है)।

जब आपके पैर में विकृति होती है तब उपयुक्त जूता प्राप्त करना मुश्किल होता है। ऐसे जूते जो उपयुक्त ढंग से फिट न हों, यदि आपके पैरों पर रगड़ डालते हैं या चुभते हैं तो उनकी वजह से और चोटें या घाव सृजित हो सकते हैं।

यदि आपके पैरों की संवेदना में किसी प्रकार का ह्रास हुआ है या उनके आकार में परिवर्तन हुआ

है, तो यह आवश्यक है कि आप जूतों का सही जोड़ा या कृत्रिम टेक (orthotics) फिट करने के लिए कोई पेशेवर रखें। कृपया पैरों की रक्षा के लिए अंदर और बाहर, जूतों को हर समय पहनना निश्चित करें। कृपया जूतों को पहनने से पहले निश्चित कर लें कि उनमें कोई वस्तु (उदाहरण के तौर पर, कंकड़) मौजूद नहीं है।

आपकी विकृति का कारण चाहे जो हो, उपयुक्त ढंग से फिट होने वाले ऐसे जूतों को प्राप्त करने के लिए जो आपके पैरों की रक्षा करें एवं अन्य जख्मों को पैदा न होने दे, पैरों की देखभाल करने वाले किसी विशेषज्ञ के साथ कार्य करना आवश्यक है।