

## ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਰੋਗ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ

### ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਰੋਗ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਖਤਰਾ



ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਰੋਗ ਬਹੁਅੰਗੀ ਰੋਗ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਅੱਖਾਂ, ਦਿਲ, ਗੁਰਦਿਆਂ, ਦਿਮਾਗ ਦੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਉੱਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਰੋਗ ਵਿੱਚ ਪੈਰਾਂ ਉੱਪਰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ਖਮ ਛੇਤੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਤਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਜਾਨ ਬਚਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਪੈਰ ਜਾਂ ਲੱਤ ਕੱਟਣ ਤੱਕ ਨੌਬਤ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

### ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ੋਖਿਮ ਕਿਉਂ ਹੈ ?



ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ:-

ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਕਰਕੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਵਾਸਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਨਾੜੀਆਂ ਦੇ ਸੌਣ ਕਰਕੇ ਦਰਦ ਤੇ ਚੁੱਭਣ ਦੀ ਸੋੜੀ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਛੋਟੀ-ਮੋਟੀ ਸੱਟ ਜਾਂ ਜ਼ਖਮ ਦਾ ਉਸਨੂੰ ਗਿਆਨ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਵਧੀ ਹੋਈ ਸ਼ੂਗਰ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਲਈ ਵਧੀਆ ਖੁਰਾਕ ਹੈ। ਕੀਟਾਣੂ ਇਸ ਵਧੀ ਹੋਈ ਸ਼ੂਗਰ ਵਿੱਚ ਖੂਬ ਵੱਧਦੇ ਫੁਲਦੇ ਹਨ।

ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਉਪਰਾਲੇ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

### ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਚੈਕ ਕਰੋ ।



ਚੰਗੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਆਪ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਖੁਦ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਚੈਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਅਸਮਰਥ ਹੋ ਤਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰ ਤੋਂ ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਵਾਉ। ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਥੱਲਾ ਦੇਖਣ ਲਈ ਮੂੰਹ ਦੇਖਣ ਵਾਲਾ ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।

## ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ।



ਰੋਜ਼ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾ ਕਰੋ। ਧੋਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਨਰਮ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਪੈਰ ਸੁਕਾ ਲਉ। ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਉਪਰ ਤੇ ਥੱਲੇ ਕਰੀਮ ਜਾਂ ਤੇਲ ਲਗਾਉ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਕ ਰੱਖੋ। ਨੰਗੇ ਪੈਰ ਕਦੀ ਨਾ ਤੁਰੋ। ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵੀ ਨਰਮ ਜੁੱਤੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ। ਨੰਗੇ ਪੈਰ ਬਹੁਤ ਠੰਡੇ ਜਾਂ ਗਰਮ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਨਾ ਤੁਰੋ। ਹੀਟਰ ਜਾਂ ਗਰਮ ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਸੇਕ ਨਾ ਕਰੋ। ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜੀਬ ਦਰਦ ਜਾਂ ਸੁੰਨੇਪਣ ਦੀ ਖਬਰ ਅਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

## ਨਹੀਆਂ ਦੀ ਕਟਾਈ



ਨਹੀਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਕੱਟੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਨਾ ਕੱਟੋ। ਅਪਣੇ ਆਪ ਕੋਈ ਵੀ ਭੌਰੀ ਜਾਂ ਮਾਸ ਨਾ ਕੱਟੋ, ਬਲਕਿ ਉਸਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ ਕੋਲੋਂ ਕਟਵਾਉ।

## ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲ

ਸ਼ੂਗਰ ਚੈਕ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਰਹੋ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਰਖੋ। ਸਿਗਰੇਟ ਬਿਲਕੁਲ ਨ ਪੀਉ।

ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਾ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਰਖੋ।



- । ਪੈਰਾਂ ਉਤੇ ਕੋਈ ਲਾਲ ਜਾਂ ਨੀਲਾ ਧੱਬਾ।
- । ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਹਿੱਸਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਠੰਡਾ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕਿਤੇ ਵੀ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਵੇ।
- । ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਚੀਰ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਖੁਸ਼ਕ ਚਮੜੀ ਹੋਵੇ।
- । ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਬਣਾਵਟ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਹੋ ਜਾਵੇ।
- । ਪੈਰਾਂ ਉੱਤੇ ਕੋਈ ਜ਼ਖਮ ਜਾਂ ਫੋੜਾ ਹੋਵੇ। ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਮਾਸ ਗਲਿਆ ਹੋਵੇ।

## ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਜੁੱਤੀ ਬਾਰੇ



- ) ਜੁੱਤੀ ਅੱਗੋਂ ਚੌੜੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਕਿ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਉਸ ਵਿੱਚ ਟਿੱਕ ਸਕਣ ਤੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਕੱਸੀਆਂ ਹੋ ਕੇ ਨਾ ਟਿਕਣ।
- ) ਅੱਡੀ ਜੁੱਤੀ ਨਾਲ ਪਿੱਛੋਂ ਜ਼ਰੂਰ ਕੱਜੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਨੰਗੀ ਅੱਡੀ ਉਪਰ ਹਰ ਵਕਤ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- ) ਉੱਚੀ ਅੱਡੀ ਵਾਲੀ ਜੁੱਤੀ ਜਾਂ ਅੱਗੋਂ ਤੰਗ ਜੁੱਤੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾ ਕਰੋ।
- ) ਜੁੱਤੀ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਮਾਪ ਮੁਤਾਬਿਕ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਮਾਪ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ) ਜੁੱਤੀ ਸਵੇਰ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਖਰੀਦੋ, ਉਸ ਵਕਤ ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਮਾਪ ਕੁੱਝ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ) ਜੁੱਤੀ ਕੈਨਵਾਸ ਜਾਂ ਚਮੜੇ ਦੀ ਲਵੋ, ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਨਹੀਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਜੁੱਤੀ ਵਿੱਚ ਲਚਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।
- ) ਨਵੀਂ ਜੁੱਤੀ ਪਹਿਲੇ ਕੁੱਝ ਦਿਨ ਵਾਸਤੇ, ਥੋੜਾ-ਥੋੜਾ ਵਕਤ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪਾ ਕੇ ਨਰਮ ਕਰੋ।



- ) ਸੂਤੀ ਜੁਰਾਬ ਪਹਿਣ ਕੇ ਹੀ ਜੁੱਤੀ ਪਹਿਨਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ) ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਾਫ਼ ਜੁਰਾਬ ਪਹਿਨੋ।

