

शूगर का रोग और पैरों की संभाल



आप जानते हो कि शूगर का रोग बहुअंगी रोग है और इस का सबसे अधिक खतरा आँखों, दिल, गुरदों, दिमाग की नलियों और पैरों पर होता है। शूगर के रोग में पैरों पर होने वाले घाव जल्दी ठीक नहीं होते और कई बार बहुत ज्यादा बिगड़ भी जाते हैं। कई बार तो रोगी के जीवन की रक्षा करने के लिये उसके पैर या टांग काटने तक की अवस्था आ जाती है।

पैरों को ज़ोरिखिम क्यों हैं ?



आम लोगों के प्रतिरूप शूगर के रोगियों के पैरों को ज्यादा खतरा होता है क्योंकि शूगर के रोगियों के पैरों में रक्त का संचार कम हो जाता है और इस कारण बिमारीयों से लड़ने के लिये पैरों की शक्ति कम हो जाती है। नाड़ियों के सुन्न होने के कारण दर्द और चुभन का आभास दिमाग तक नहीं पहुंचता। इस तरह शूगर के रोगियों के पैरों पर होने वाली छोटी-मोटी चोट या ज़र्रम का आभास भी नहीं होता। रक्त में बढ़ी हुई शूगर कीटाणुयों के लिये बढ़िया खुराक होती है।

शूगर के रोगियों को पैरों की उलझनें से बचने के लिये निम्नलिखित उपाय करने चाहिए

पैरों का निरीक्षण



उजाले में हर रोज़ अपने पैरों का निरीक्षण करना चाहिए। अगर किसी कारणवश आप अपने पैरों को स्वयँ निरीक्षण करने में असमर्थ हैं तो अपने परिवार के किसी सदस्य से निरीक्षण करवाएं। पैरों के तलवे को देखने के लिये मुँह

देखने वाले शीशे का प्रयोग करें।

पैरों की सफाई



प्रतिदिन पैरों को ताज़े पानी से धोयें। पाँव धोने के लिए गर्म पानी का प्रयोग न करें। धोने के बाद नरम तौलिये से पोंछें। पैरों के उपर और नीचे क्रीम या तेल लगाएँ परन्तु उंगलियों के बीच में क्रीम मत लगायें और उनको सूखा रखें। नंगे पाँव बहुत ठंडे या बहुत गर्म फर्श पर न चलें। हीटर या गर्म बोतल से पैरों को मत सेकें। पैरों में होने वाली किसी भी अजीब दर्द या सूनेपन की खबर अपने डाक्टर को जरूर बताएँ।

नारखूनों की कटाई



नारखूनों को ध्यान से सीधे काटें और उन के किनारे अंदर की तरफ मत काटें। भौरी या कोई भी चमड़ी स्वयं मत काटें, डाक्टर साहिब से कटवाएँ।

शूगर का कंट्रोल



अपनी शूगर चैक करवाते रहो और उसको नियन्त्रण में रखो। सिगरेट बिल्कुल न पीएँ ।

निम्नलिखित संकेतों का विशेष ध्यान रखें: -

पैरों पर कोई भी लाल या नीला धब्बा। पैरों का कोई हिस्सा ज्यादा ठंडा या ज्यादा गर्म हो या कहीं भी चमड़ी में दर्द हो ।

चमड़ी में कोई चीर हो या बहुत ही सूखी चमड़ी हो ।

पैर की शकल या बनावट में कोई परिवर्तन आ जाए ।

पैर पर कोई घाव या फोड़ा हो। उंगलियों के बीच में चमड़ी गल गई हो ।

यदि इन में से कोई भी चिन्ह दिखे तो तुरंत अपने डाक्टर को सूचना दो ।

पैरों के जूतों के बारे में



छोटे माप से परहेज़ करें।

जूता आगे से चौड़ा होना चाहिए ताकि पैरों की उंगलियों उसमें आराम से टिक सकें, आपस में न कसें।

जूता पीछे से ढका होना चाहिए। नंगी ऐड़ी पर हर वक्त चोट लगने का भय बना रहता है।

जूता पाँव के माप अनुरूप आरामदेह होना चाहिए।

जूता सुबह की बजाये शाम को खरीदें, उस समय पैर का माप थोड़ा सा बड़ा होता है।

नया जूता पहले कुछ दिनों के लिये, थोड़ी-थोड़ी देर के लिये पहनकर नर्म करें।

उँची एड़ी वाला जूता न लें।

जूता कपड़े या चमड़े का ही लें, प्लास्टिक का नहीं, क्योंकि प्लास्टिक के जूते में लचक नहीं होती।



<http://fashionskyteagirls.blogspot.com>



) सूती जुराब पहनकर ही जुता पहनना चाहिए।
) हर रोज़ साफ जुराब पहनें।