



NW London

know diabetes

પગની સંભાળ અને ડાયબીટીસ

આ સંસાધનને સાંભળવા માટે નીચેના પ્લે બટન પર ક્લિક કરો:
તમારા પગની સંભાળ લેવી

ડાયબીટીસ જેમને હોય એવા બધા લોકોને તેમનાં પગનાં તળિયા સાથે સંબંધિત સમસ્યાઓ હોતી નથી, પરંતુ ડાયબીટીસ હોય તો તેમને પગના તળિયાની સમસ્યાઓ થવાનું જોખમ વધારે છે, જેમ કે:

- સંવેદના ગુમાવવી (જેનો અર્થ એ છે કે તમારાં પગનાં તળિયામાં વાગ્યું હોય તો તેમને ખ્યાલ પણ ન આવે). આ પેરિફરલ ન્યૂરોપથી કહેવાય છે
- લોહીનો અપૂરતો પુરવઠો (તેનો શો અર્થ છે??)
- ધીમેથી રુઝ આવવી

પેરિફરલ ન્યૂરોપથી પર વધુ માહિતી માટે જુઓ [ન્યૂરોપથીની પત્રિકા](#)

આ સમસ્યાઓ ટાળવા માટે, તમારા લોહીમાં ગ્લુકોઝ, રક્તદાબ અને કોલેસ્ટેરોલનાં સ્તરોનું સારું નિયંત્રણ જાળવવું અગત્યનું છે. વધુમાં, જો તમે ધૂમ્રપાન કરતા હો તો તેમને બંધ કરો એવી ભારપૂર્વક ભલામણ કરવામાં આવે છે.

યોગ્ય રીતે તાલીમપ્રાપ્ત હેલ્થ પ્રોફેશનલ (તમારા GP અથવા પ્રેક્ટિસ નર્સ આ કરી શકે છે) તેમને પગના તળિયાની સમસ્યાઓ થવાના જોખમનું મૂલ્યાંકન કરવા માટે દર વર્ષે તમારાં પગનાં તળિયાની તપાસ કરે તે જરૂરી છે અને પોડિઆટ્રિસ્ટ દ્વારા વધારે વારંવાર સમીક્ષા કરવી જરૂરી બને છે.

તમારાં પગનાં તળિયાને આદર આપો. જો તમારી ત્વચામાં તડ પડે, નજીવો કાપો કે ફોલ્લો પણ થાય તો તમારી ડાયબીટીસ નર્સ અથવા ડોક્ટરને મળો.

હું મારાં પગનાં તળિયાની સંભાળ કેવી રીતે લઈ શકું?

કેટલીક કરવા જેવી બાબતો

- કાપા અને ફોલ્લા માટે તમારાં પગનાં તળિયાં જોયાં? જો તમે ત્યાં સુધી પહોંચી શકતા ન હો તો અરીસાનો ઉપયોગ કરો અથવા કોઈને કહો કે જોઈ આપે.
- તમારાં પગનાં તળિયાં સ્વચ્છ રાખો અને આંગળીઓની વચ્ચે લળવેથી કોરાં કરો
- તમારાં પગનાં તળિયાં હેન્ડ ક્રીમ વડે અથવા

કેટલીક ન કરવા જેવી બાબતો

- તમારી જાતે કાણીઓ અથવા આંટાણોનો ઉપચાર ન કરશો
- ક્યારેય તમારાં પગનાં તળિયાં પર કાણી કાપવાના ચપ્પુ અથવા કાણીના ઈલાજો અજમાવશો નહિ. પોડિઆટ્રિસ્ટને મળો.
- અત્યંત વધારે કે અત્યંત ઓછા તાપમાનમાં રહેવાનું ટાળો.

એકિવયસ ક્રીમ વડે મોઈશચરાઈઝ કરો- પરંતુ આંગળીઓની વચ્ચે ન લગાડો

- તમારા પગની આંગળીના આકાર પ્રમાણે તમારા નખ કાપો. જો તમે તમારા નખ કાપી ન શકતા હો તો નિયમિતપણે કાર્થરોપોડિસ્ટની મુલાકાત લો.
- શૂઝ અથવા સ્લિપર્સ હંમેશાં પહેરો. તમે જે પ્રકારની પ્રવૃત્તિ કરી રહ્યા હોય તે માટે તમારા જોડાં અનુકૂળ હોય તેની ખાતરી કરો
- સારો સપોર્ટ પૂરો પાડતાં શૂઝ પસંદ કરો. શૂઝ પૂરતાં પહોળાં, લાંબાં અને ઊંડાં હોવાં જોઈએ, તેથી લંબાઈ અને પહોળાઈ મપાવો. તમારાં શૂઝમાં તમારી બધી આંગળીઓ આમતેમ સળવળી શકતી હોય તે જુઓ.
- શરૂઆત કરવા માટે ટૂંકા સમયગાળા માટે નવાં શૂઝ પહેરો
- ધાર, અણીદાર બિંદુઓ અથવા બહાર નીકળતાં નખ માટે તમારાં શૂઝ તપાસો. શૂઝ પહેરતાં પહેલાં તેને ઊંધા કરી જુઓ.
- ઢીલાં કોટનનાં મોજાં અથવા સ્ટોકિંગ્ઝ શ્રેષ્ઠ છે. ધાર કે સીમ વિનાના હોય એવાં પસંદ કરો. જો તેમની પાસે તે હોય તો તેને ઊંધા કરીને પહેરો. રોજ તેમને બદલો
- જ્યારે તાપમાં હો ત્યારે હંમેશાં તમારાં પગનાં તળિયાં પર હાઈ ફ્રેક્ટર સનસ્ક્રીનનો ઉપયોગ કરો અને તેમનાં રક્ષણ માટે હંમેશાં યોગ્ય જોડાં પહેરો

- બહુ ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવાનું ટાળો. પ્રથમ ઠંડું પાણી મૂકો, પછી ગરમ પાણી ઉમેરો અને તમારી કોણી વડે પરીક્ષણ કરી જુઓ.
- આગ અથવા રેડિએટર્સની નજીક બેસવાનું ટાળો
- ગરમ પાણીની બોટલો અને ઈલેક્ટ્રિક ધાબળાનો ઉપયોગ ટાળો. તેને બદલે સૂવાના સમયે ગરમ ઢીલાં મોજાં પહેરો
- જો તમારાં પગનાં તળિયામાં તમે સંવેદના ગુમાવી દીધી હોય તો ઉઘાડા પગે ચાલશો નહિ
- તમારા નખની બાજુઓ ખોતરશો નહિ
- ધૂમ્રપાન કરશો નહિ
- આલ્કોહોલનું વધુપડતું સેવન ટાળો

જોડાં પસંદ કરવાં

ખરાબ ફિટિંગવાળાં શૂઝથી પગનાં તળિયાંમાં ફોલ્લા, કણીઓ, સખ્ત ત્વચા, બળતરા સાથેના સોજા અને પગનો અંગૂઠો કાયમ માટે નીચે વળી જવો વગેરે જેવી સમસ્યાઓ સર્જઈ શકે છે. જોડાં વિશે સલાહ માટે જુઓ: [જોડાં વિશેની પત્રિકા](#)

ચેપ, લબકારા, રંગવિહીનતા અથવા પ્રવાહીના સ્રાવના કોઈ પણ ચિહ્ન વિશે તમારા પોડિઆટ્રિસ્ટ અથવા તમારા જનરલ પ્રેક્ટિશનરને જાણ કરો.

ડાયબિટીક ફૂટ સ્ક્રીનિંગ ઍપ

પગની વાર્ષિક તપાસ વખતે કઈ બાબતોની અપેક્ષા રાખવી તે વિશેની જાગૃતિ ફેલાવવા માટે ડાયબિટીસથી ગ્રસ્ત લોકો માટે કોલેજ ઓફ પોડિઆટ્રી દ્વારા નવી ઍપ વિકસાવવામાં આવી છે. આ ઍપ NICE અને સ્કોટિશ ઈન્ટરકોલેજિએટ ગાઈડલાઈન્સ નેટવર્કને અનુસરે છે. ડાયબિટીક ફૂટ સ્ક્રીનિંગ એવા શબ્દોનો ઉપયોગ કરીને ઍન્ડ્રોઈડ અથવા ઍપલ પર ઍપ્સ શોધો