

## पैर की आम समस्याएं

वर्ष में कम से कम एक बार अपने डॉक्टर, प्रैक्टिस नर्स या पोटियाट्रिस्ट से अपने पैरों की जांच कराएं। वे इन समस्याओं के लिए भी आपकी सहायता कर सकते हैं:

### सूखी त्वचा

- यह कम रक्त प्रवाह के कारण हो सकता है अथवा यदि तंत्रिका क्षति के कारण आपके पैरों में पसीना आना बंद हो गया है।
- हरेक दिन अपने पैरों को मॉइस्चराइज़ करने से सहायता मिलती है।
- आपके डॉक्टर, प्रैक्टिस नर्स या पोटियाट्रिस्ट आपको उपयोग के लिए उपयुक्त मॉइस्चराइज़िंग उत्पाद चुनने में सहायता दे सकते हैं।



### फटी एड़ियाँ

- सूखी त्वचा से एड़ियाँ फट सकती हैं और इनमें संक्रमण हो सकता है।
- हरेक दिन अपने पैरों को मॉइस्चराइज़ करके त्वचा के शुष्क पड़ने से बचाव करें।
- आपके डॉक्टर, प्रैक्टिस नर्स या पोटियाट्रिस्ट फटी एड़ियों के उपचार के लिए विशेष एड़ी बाम की सलाह दे सकते हैं।



### पैर के नाखूनों का मोटा होना

- यह आयु बढ़ने, आपके मधुमेह या अन्य स्वास्थ्य-संबंधी परिस्थितियों, फंगल संक्रमण, चोट लगने या आपके जूते-चप्पलों के कारण हो सकता है।
- अपने पैर के नाखूनों को मॉइस्चराइज़ करके आरंभ करें।
- आपके डॉक्टर, प्रैक्टिस नर्स या पोटियाट्रिस्ट आपको नाखूनों की देखभाल के लिए सुझाव दे सकते हैं।



## पैर की आम समस्याएं

### मेरे पैरों में सुन्नता, जलन या दर्द

- पैरों में नसों को नुकसान पहुंचने के कारण।
- हरेक दिन अपने पैरों की कटने-फटने या इनमें छाले होने की जांच करें।
- हमेशा सुरक्षात्मक जूते-चप्पल पहनें। आपके पोटियाट्रिस्ट आपको उपयुक्त जूते-चप्पलों का चयन करने में सहायता दे सकते हैं।
- दर्द के लिए दवाइयों के बारे में अपने डॉक्टर से बात करें।



### झनझनाहट, मांसपेशियों में ऐंठन या उखड़ने वाली ठंडी त्वचा

- आपके तलुवों और पैरों में रक्त वाहिकाओं को नुकसान पहुंचने के कारण।
- यदि आपके शरीर में इनमें से कोई भी लक्षण हैं, तो आपको आगे के परीक्षणों की आवश्यकता हो सकती है।
- यह सुनिश्चित करें कि आपके मोजे और जुराबें बहुत तंग नहीं हैं।
- अपने तलुवों और पैरों में रक्त प्रवाह को सहायता देने के लिए शारीरिक रूप से सक्रिय रहें।
- यदि आपके शरीर में इनमें से कोई भी लक्षण हैं, तो आपके पोटियाट्रिस्ट आपको सबसे अच्छे प्रकार के मोजे या जुराब चुनने में सहायता दे सकते हैं।



### संक्रमण

- रक्त शर्करा के उँचे स्तरों, खराब परिसंचरण या तंत्रिका क्षति से आपके लिए संक्रमण और स्वास्थ्य-लाभ ठीक से न हो पाने का खतरा बढ़ सकता है।
- आपके पोटियाट्रिस्ट या डॉक्टर संक्रमण का उपचार करने की सलाह दे सकते हैं।
- यदि आपको संक्रमण के लक्षण दिखाई देते हैं, तो तुरंत अपने डॉक्टर से मिलें।



यदि आपको अपने पैरों में कोई परिवर्तन दिखाई दें अथवा उपचार ठीक से काम नहीं कर रहा है, तो प्रतीक्षा न करें! अपने डॉक्टर, प्रैक्टिस नर्स या पोटियाट्रिस्ट से तुरंत सहायता प्राप्त करें।