

पैर की समस्याओं के बारे में क्या करें

पैर की समस्याओं के बारे में क्या करें

कौन से परिवर्तनों का ध्यान रखना चाहिए:



पैर के आकार या नाखून के रंग में परिवर्तन।



पैरों पर फटी त्वचा, विशेष रूप से अपनी एड़ियों या पैर की उंगलियों पर।



संक्रमण के लक्षण: घाव या अंदर की ओर उगने वाले नाखून से मवाद या दुर्गंध, सूजन, गर्म या लालिमायुक्त त्वचा।



उंगलियों के बीच गीली, बदबूदार और नम त्वचा।



खुरोंचें, छाले या कड़ी त्वचा (कैलस या कॉर्न)।



आपके तलवों या निचले पैरों पर अल्सर या घाव।

आपको क्या करना चाहिए?

- वर्ष में कम से कम एक बार अपने डॉक्टर, प्रैक्टिस नर्स या पोटियाट्रिस्ट से अपने पैरों की जांच कराएं।
- यदि आपको ऊपर बताए गए परिवर्तनों में से कोई भी परिवर्तन दिखाई देता है, तो तुरंत अपने डॉक्टर या पोटियाट्रिस्ट के साथ एपॉइंटमेंट लें। अपने वार्षिक एपॉइंटमेंट के लिए प्रतीक्षा न करें।
- ओवर-द-काउंटर कॉर्न उपचारों का प्रयोग न करने की कोशिश करें।
- अपने पैरों की देखभाल करें। इन्हें स्वच्छ, सूखा और मॉइस्चराइज करके रखें।
- अपने मधुमेह का ध्यान रखें। इससे आपको पैरों की गंभीर समस्याएँ होने के अपने खतरे को कम करने में सहायता मिलती है, जैसे अल्सर, संक्रमण, या सबसे खराब स्थिति में अंग काटना।

फंगल संक्रमण:



फंगल संक्रमण से त्वचा और नाखून, दोनों प्रभावित हो सकते हैं। इससे त्वचा में लाली और खुजली हो सकती है तथा त्वचा कट-फट सकती है, और पैर के नाखून मोटे व असामान्य आकार के हो सकते हैं।



सही उपचार के लिए जितनी जल्दी हो सके, अपने डॉक्टर या फार्मासिस्ट से मिलें।



अपनी नाखूनों की कैंची, क्लिपर्स या फाइल्स को साझा न करें। संक्रमित नाखून पर इनका उपयोग करने के बाद इन्हें तुरंत एल्कोहल वाइप्स से साफ करें।



संक्रमण के फैलने से बचाव के लिए अपने मोजे या जुराबों को अलग से धोएं।

अपने डॉक्टर, प्रैक्टिस नर्स या पोटियाट्रिस्ट द्वारा वर्ष में कम से कम एक बार अपने पैरों की जांच करवाना याद रखें। यदि आपको अपने पैरों के साथ समस्याएँ हैं, तो आपको और अधिक बार जांच कराने की आवश्यकता हो सकती है।

मधुमेह से संबंधित पैरों के स्वास्थ्य के बारे में और अधिक जानकारी के लिए वेबसाइट www.footforward.org.au पर जाएं।

मधुमेह से संबंधित पैरों के स्वास्थ्य के बारे में और अधिक जानकारी के लिए वेबसाइट www.footforward.org.au पर जाएं।