ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਸਾਲ ਵਿਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇਕ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਰਸ ਜਾਂ ਪੋਡੀਆਟ੍ਰਿਸਟ ਦੁਆਰਾ ਕਰਵਾਓ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਇਹਨਾਂ ਲਈ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

ਖੁਸ਼ਕ ਚਮੜੀ

- ਖੂਨ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਘੱਟ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਨਸਾਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨੇ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਨਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ!
- ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ, ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਰਸ ਜਾਂ ਪੋਡੀਆਟ੍ਰਿਸਟ ਵਰਤਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਢੁਕਵੇਂ ਨਮੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਕਰੀਮ ਜਾਂ ਲੋਸ਼ਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਫੱਟੀਆਂ ਅੱਡੀਆਂ

- ਖੁਸ਼ਕ ਚਮੜੀ ਅੱਡੀਆਂ ਵਿਚ ਦਰਾੜਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲਾਗ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸੁੱਕਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਰੀਮ ਜਾਂ ਲੋਸ਼ਨ ਲਗਾਓ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ, ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਰਸ ਜਾਂ ਪੋਡੀਆਟ੍ਰਿਸਟ ਫੱਟੀਆਂ ਅੱਡੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਅੱਡੀਆਂ ਦੀ ਬਾਮ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੋਟੇ ਹੋਏ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰ

- ਇਹ ਵਧਦੀ ਉਮਰ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਫੰਗਲ ਲਾਗ, ਸੱਟ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੁੱਤਿਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਨਮ ਰੱਖ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ, ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਰਸ ਜਾਂ ਪੋਡੀਆਟ੍ਰਿਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

FF-H5 ਸੰਸਕਰਣ 1.16 - ਜੂਨ 2021

ads Australian Diabetes Society
diabetes australia
The NDSS is administered by Diabetes Australia

NDSS National Diabetes Services Scheme
An Australian Government Initiative
FootForward for diabetes
NDSS ਹੈਲਪਲਾਈਨ 1800 637 700
ndss.com.au

ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਮੇਰੇ ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਸੁੰਨ ਹੋਣਾ, ਵਿਚ ਜਲਨ ਜਾਂ ਦਰਦ ਹੋਣਾ

- ਪੈਰ ਵਿੱਚ ਨਸਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਕੱਟ ਅਤੇ ਛਾਲਿਆਂ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।
- ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜੁੱਤੀਆਂ ਪਹਿਨੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਪੋਡੀਆਟ੍ਰਿਸਟ ਤੁਹਾਡੀ ਢੁਕਵੇਂ ਜੁੱਤਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਝਰਨਾਹਟ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਵਿਚ ਕੜਵੱਲ ਜਾਂ ਛਿਲਕੇਦਾਰ ਠੰਡੀ ਚਮੜੀ

- ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਸਾਂ ਨੂੰ ਹੋਏ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਕਾਰਨ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਂਚਾਂ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜੁਰਾਬਾਂ ਅਤੇ ਸਟੋਕਿੰਗਜ਼ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੰਗ ਨਹੀਂ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਾਅ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪੋਡੀਆਟ੍ਰਿਸਟ ਵਧੀਆ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਜੁਰਾਬਾਂ ਜਾਂ ਸਟੋਕਿੰਗਜ਼ ਚੁਣਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਲਾਗ

- ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰ, ਖੂਨ ਦਾ ਘੱਟ ਵਹਾਅ ਜਾਂ ਨਸਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਗਾਂ ਲੱਗਣ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਪੋਡੀਆਟ੍ਰਿਸਟ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਲਾਗਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਲਾਗ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਵੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਵੇਖਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇਲਾਜ਼ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਨਾ ਕਰੋ! ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਰਸ ਜਾਂ ਪੋਡੀਆਟ੍ਰਿਸਟ ਦੀ ਮਦਦ ਲਓ।

ਸ਼ੂਗਰ ਸੰਬੰਧੀ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.footforward.org.au 'ਤੇ ਜਾਓ

FF-H5 ਸੰਸਕਰਣ 1.16 - ਜੂਨ 2021

ads Australian Diabetes Society
diabetes australia
The NDSS is administered by Diabetes Australia