

ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਰੀਏ

ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਰੀਏ

ਬਦਲਾਅ ਜੋ ਵੇਖਣੇ ਹਨ:



ਪੈਰ ਦੀ ਬਣਾਵਟ ਜਾਂ ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ।



ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪਈਆਂ ਦਰਾੜਾਂ, ਖ਼ਾਸਕਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਡੀਆਂ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਵਿੱਚ।



ਲਾਗ ਦੇ ਲੱਛਣ: ਜ਼ਖ਼ਮ ਜਾਂ ਮਾਸ ਵਿੱਚ ਵਧਿਆਂ ਹੋਇਆ ਨਹੁੰ ਜਿਸ ਵਿੱਚੋਂ ਪੀੜ ਜਾਂ ਬਦਬੂ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਸੋਜ, ਗਰਮੀ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਲਾਲ ਹੋਈ ਹੈ।



ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਗਿੱਲੀ, ਬਦਬੂਦਾਰ ਅਤੇ ਲਟਕਦੀ ਚਮੜੀ।



ਜ਼ਖ਼ਮ, ਛਾਲੇ ਜਾਂ ਕਠੇਰ ਚਮੜੀ (ਭੇਰੀਆਂ ਜਾਂ ਗੁੱਠਾਂ 'ਤੇ ਗੰਢਾਂ)।



ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਜਾਂ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਫੇੜੇ ਜਾਂ ਜ਼ਖ਼ਮ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਰਸ ਜਾਂ ਪੋਡੀਆਟ੍ਰਿਸਟ ਦੁਆਰਾ ਕਰਵਾਓ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਪਰੋਕਤ ਦੱਸੀ ਹੋਈ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਪੋਡੀਆਟ੍ਰਿਸਟ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਸਲਾਨਾ ਫੇਰੀ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਆਮ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਗੁੱਠਾਂ 'ਤੇ ਹੋਈਆਂ ਗੰਢਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼, ਸੁੱਕਾ ਅਤੇ ਨਮੀਦਾਰ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਸੂਰਗ ਰੋਗ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਲਸਰ, ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ, ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਾੜੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਕੱਟਣਾ।

ਫੰਗਲ (ਉੱਲੀ) ਲਾਗ:



ਫੰਗਲ ਲਾਗ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਨਹੁੰ ਦੇਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਚਮੜੀ ਦੇ ਲਾਲ, ਖਾਰਸ਼ ਅਤੇ ਫੱਟਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰ ਮੋਟੇ ਅਤੇ ਅਸੁਭਾਵਿਕ ਆਕਾਰ ਦੇ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਸਹੀ ਇਲਾਜ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।



ਆਪਣੀ ਨਹੁੰ ਕੱਟਣ ਵਾਲੀ ਕੈਚੀ, ਕਲਿੱਪਰ ਜਾਂ ਫਾਈਲ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਨਹੁੰ 'ਤੇ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਕਿਸੇ ਅਲਕੋਹਲ ਯੁਕਤ ਪਦਾਰਥ ਨਾਲ ਪੂੰਝੋ।



ਲਾਗ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਜੁਰਾਬਾਂ ਜਾਂ ਸਟੋਕਿੰਗਜ਼ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧੋਵੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਰਸ ਜਾਂ ਪੋਡੀਆਟ੍ਰਿਸਟ ਤੋਂ ਕਰਵਾਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਧ ਵਾਰ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।