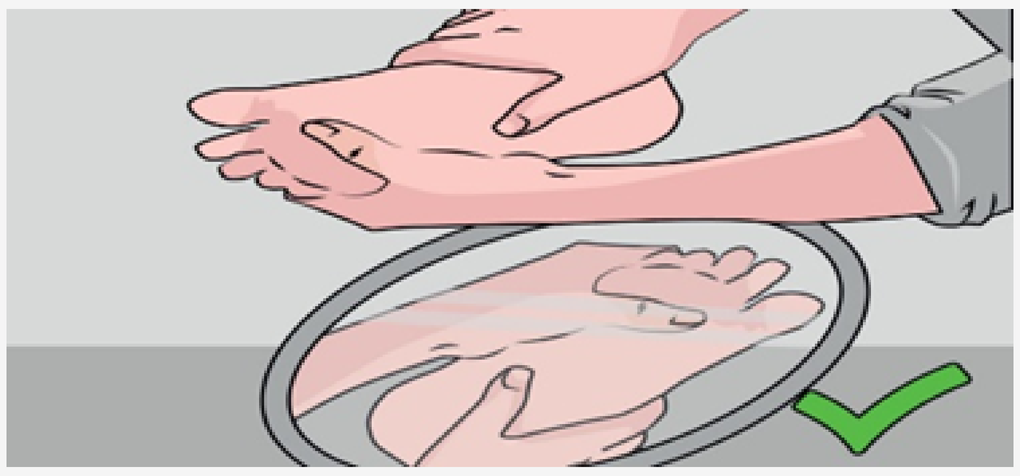
Centre of excellence in Madhumeha (Diabetes)

ಮಧುಮೇಹದಲ್ಲಿ ಪಾದದ ಆರೈಕೆ

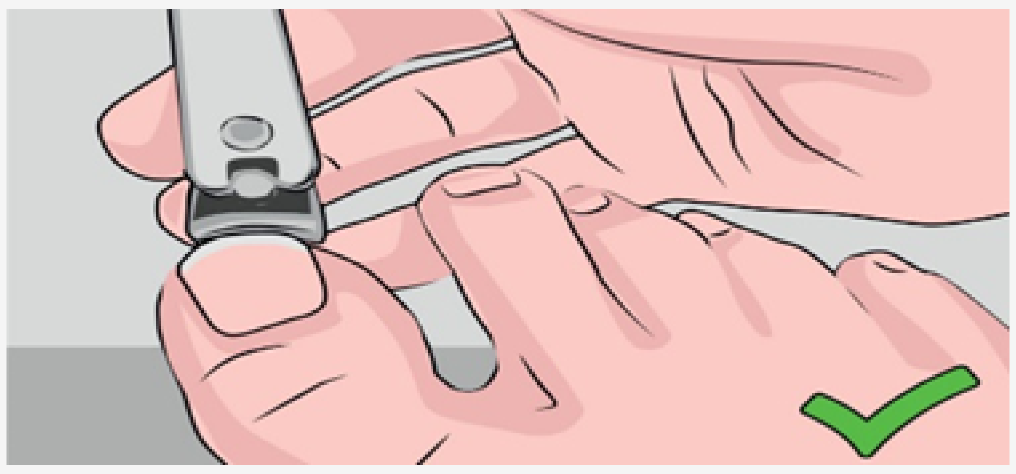


ಕಡಿತ, ಗುಳ್ಳೆಗಳು, ಕೆಂಪು, ಊತ ಮತ್ತು ತೆರೆದ ಹುಣ್ಣುಗಳಿಗಾಗಿ ಪ್ರತಿದಿನ ನಿಮ್ಮ ಪಾದಗಳ ಚರ್ಮವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ.

ಪ್ರತಿದಿನ ಉಗುರುಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರು/ಔಷಧಿಯುಕ್ತ ನೀರಿನಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಪಾದಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಾಲ್ಬೆರಳುಗಳ ನಡುವೆ ಮೃದುವಾದ ಟವೆಲ್ನಿಂದ ಒಣಗಿಸಿ.

- ತ್ರಿಫಲ ಕಷಾಯವನ್ನು ತೊಳೆಯಲು ಬಳಸಬಹುದು

ಚರ್ಮವು ನಯವಾಗಿರಲು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಎಣ್ಣೆ/ಔಷಧಿ ತೈಲಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ.



ನಿಮ್ಮ ಕಾಲ್ಬೆರಳ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ನಯವಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಮತ್ತು ಚೂಪಾದ ಅಂಚುಗಳನ್ನು ಹದ ಮಾಡಿ. ಇದು ಮಾಂಸಖಂಡದೊಳಗೆ ಬೆಳೆದ ಉಗುರುಗಳು ಮತ್ತು ಸೋಂಕಿನ ಸಂಭವವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕಾಲ್ಬೆರಳ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಹದವಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸುವುದರಿಂದ ಪಾದದ ಮೇಲೆ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಗಾಯಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ತೇವಾಂಶವಿಲ್ಲದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ನೀವು ಧರಿಸುವ ಬೂಟುಗಳು/ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳು ತೊಡಕುಗಳಿಲ್ಲದೆ, ಪಾದಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಉದ್ದಗಲವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು.

ಬರಿಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬೇಡಿ. ಮನೆಯೊಳಗೆ ಹಗುರವಾದ, ಸರಿಯಾದ ಹಿಡಿತ ಹೊಂದಿರುವ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ.

ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಅಸಹಜತೆ ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ, ಮುಂದಾಗುವ ಅಪಘಾತವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಆ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ. ಪಾದದ ಹುಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಕಾಲ್ಬೆರಳು, ಪಾದ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಕಾಲಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುವ ಪ್ರಮೇಯ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.