



## डायाबेटीसमा पगनी संभाण

मधुमेह ज्ञानप्रसारण मंचमाटे

डा. प्रदीप तणवलकर

मधुमेह तज्ञ

फोन : २४३६२२७४ मोबा. ९८२०२८१८०६

# પગની સંભાળ

## પગની સંભાળ

સામાન્ય વ્યક્તિ કરતા, મધુમેહી વ્યક્તિને - ખાસ કરીને જેમને દીર્ઘ કાળથી મધુમેહ છે અને કાળુમાં રહેતો નથી એમના પગમાં ઘણી સમસ્યાઓ ઉદભવે છે. દા.ત. પડ થવું, પગ સડી જવો, જખમ ન ભરવી વગેરે. આની પાછળના કારણો નીચે પ્રમાણે છે.

- ૧) પગને લોહી પહોંચાડનાર રક્તવાહીની પર અથેરોસ્કલેરોસીસ ની અસરથી લોહીનો પૂરવઠો ઓછો થાય છે.
- ૨) મજજાતંતુ પર અસર થઈ સંવેદનશીલતા ઓછી થાય છે.
- ૩) આ વ્યક્તિ જંતુપ્રાદુર્ભાવના ભોગ જલદી બને છે.

મોટે ભાગે આ ત્રણે કારણો એકત્રિતપણે ઉપર દર્શાવેલી બધી સમસ્યા નિર્માણ કરે છે. પગની સમસ્યા ટાળવાના દૃષ્ટીકોણથી મધુમેહી વ્યક્તિએ પગની જીવથી પણ વધુ સંભાળ લેવી જોઈએ. જે પ્રમાણે કોઈ ગાયક પોતાના ગળાની સંભાળ રાખે, વાદક પોતાની આંગળી અને અભિનેત્રી પોતાનો ચહેરો અથવા તો હીરાનો વેપારી હીરા સંભાળે એવીજ રીતે મન દેઇને લીધેલી પગની સંભાળ એટલીજ મહત્વની છે. પગને જખમ થાય કે ગુમડુ થાય તો તત્કાળ એની ઉપાયચોજના કરવી અત્યંત મહત્વનું છે.

મધુમેહી વ્યક્તિ પોતાના પગની કાળજી ન લે તો ધીરે ધીરે નાની સમસ્યાઓમાંથી પગ સડીને કાપવો પડે એટલી હદસુધી વાત પહોંચી જાય છે. પગ સડવાની શક્યતા મધુમેહી વ્યક્તિમાં સામાન્ય વ્યક્તિ કરતા ૧૭ ગણી વધારે હોય છે. આ બધી સમસ્યા ન ઉદભવે એ માટે મધુમેહી વ્યક્તિએ નીચેની બાબતો નિત્ય આચરણમાં લાવવી.

- ૧) દિવસમાં બે વખત પગ સૌમ્ય સાબુ અને હુંફાળા પાણીથી (ગરમ નહી) ધોવા.
- ૨) એ આંગળી વચ્ચેની જગ્યા નરમ કપડાથી સૂકી કરવી.

- ૩) ચામડી સૂકાઈ જતી હોય તો કોપરાનું તેલ, વેસેલીન કે કોલ્ડ ક્રીમ સૂતા પહેલા લગાડવું.
- ૪) પગના નખ સરખી રીતે કાપેલા હોવા જોઈએ. નખ હમેશા સીધા કાપવા. ચામડીની નજરથી નહીં કાપવા.
- ૫) રોજ પગની દેખભાલ રાખવી. કોઈ જખમ ફોડ કે ગુમડુ દેખાય તો ડાક્ટર સાથે સંપર્ક સાધવો.
- ૬) પગરખા વગર ન ચાલવું (ઘરમાં પણ).
- ૭) પગની સંવેદના ઓછી થવાની શક્યતાને કારણે વધારે ગરમ પાણીથી શેક ન કરવો.
- ૮) પગની આંગળીઓને સંરક્ષણ આપવા પહોળા અને નરમ કંચાસના કે ચામડાના બુટ પહેરવા.
- ૯) નવા બુટ શરૂઆતમાં રોજ થોડો સમયજ વાપરીને પછી ધીમે ધીમે એની ટેવ પાડવી. નવા બુટ હમેશા સાંજે ખરીદવા.
- ૧૦) પગમાં કૉટનના મોજા પહેરવા. બહુ ઘટ્ટ (ટાઈટ) ઈલાસ્ટીકવાળા મોજા ન વાપરવા. એનાથી પગમાં લોહીનું અભિસરણ બરાબર થશે નહીં.
- ૧૧) રોજ બુટ તપાસવા (ખીલા, નખ, કાંકરી વગેરે માટે).
- ૧૨) પગમાં કૉર્ન (ભોવરી) થાય કે ચામડી જાડી થાય તો જાતે ન કાપવી. ડાક્ટરને બતાવવું.
- ૧૩) પગને પ્રખર કેમીકલ્સ ન લગાડવા.
- ૧૪) તમાકુ ન ખાવી.
- ૧૫) નિયમિત વ્યાયામથી રક્તાભિસરણ વધે છે એટલે પગના વ્યાયામ નિયમિત કરવા. બેઠા હોય ત્યાં સામે ખુરસી મૂકીને એની પર પગ લાંબા કરો અને દિવસમાં ૨ થી ૩ વખત પાંચ મિનીટ પગના બધા આંગળા ઉપરનીયે કરો એજ પ્રમાણે પગલા ઉપરનીયે અને અંદર બહાર ફેરવો.

જખમ કે પગ પર સોજે ઉતરતો ન હોય તો નીચે પ્રમાણે કાળજી લો.

જખમ સૌમ્ય સેવલાન અથવા ડેટાલથી સાફ કરો.

જખમ પર જંતુરહીત કરેલા ગોઝ અને જંતુનાશક મલમથી પટ્ટી બાંધો. લોહીમાં સાકરનું પ્રમાણ કેટલું છે એની તપાસ તાબડતોબ કરો. જખમ થયેલો પગ ભીનો થવા નહીં દેવો. ન્હાતી વખતે પગ પ્લાસ્ટીકની થેલીથી બાંધો અને એમ જલ્દી ડૉક્ટરનો સંપર્ક સાધો.

મધુમેહી દરદીએ પગ પર શસ્ત્રક્રિયા થયી પછી લેવાની કાળજી

પગ પર વજન આવવા દેશો નહીં. જખમ ઉપર ચાલવાથી પગ ગુમાવવાની શક્યતા આવી શકે.

પગ ભીગો થવા દેવો નહીં.

માખી અને બીજા જંતુ બેસે નહીં એ માટે ડ્રેસિંગ ઉપર પ્લાસ્ટિકની થેલી બાંધો.

જખમપર ડાયરેક્ટ કાપૂસ રાખવો નહીં.

હરરોજ ડાક્ટરની સલાહ પ્રમાણે મલમપટ્ટી કરો.

યોગ્ય આહાર લેવો અને લોહીમાંની સાકર કાબુમાં રાખવી.

ડ્રેસિંગ કરવાની પદ્ધત

- જખમ હળવેથી જંતુરહીત કરેલા ગોઝ અને સૌમ્ય સેવલોનથી સાફ કરો. જંતુરહીત ગોઝથી જખમ સુકી કરો.
- એની ઉપર એન્સામાયસીન ક્રીમ લગાડો.
- જંતુરહીત પેંડ અને કેપ બેંડેજ વાપરો.
- ડ્રેસિંગમાટે વપરાયેલા દ્રવ્ય કે મલમ જખમની બાબુની સારી ત્વચાને અડે નહીં એની કાળજી લો.
- કેપ બેંડેજ ઘુટણસુધી બાંધો.
- ડ્રેસિંગ કરતી વખતે જંતુરહીત કરેલા હાથમોજા વાપરો.