



मधुमेह और पैरोंकी देखभाल

मधुमेह ज्ञानप्रसारण मंच के लिए
डॉ. प्रदीप तलवलकर

मधुमेह तज्ञ

फोन : २४३६२२७४ मोबाइल : ९८२०२८१८०६

पैरोंकी देखभाल

सर्वसामान्य लोगोंकी तुलना मे प्रायः जिन्हे प्रदीर्घ कालसे मधुमेह है और जिनका मधुमेह काबुमे नही नही ऐसे लोगों को पैरोंकी समस्याए जादातर चिंतित करती है। जैसे की पूं होना, पैर सडना, चोट जल्दी न भरना, वगैरा। इनके कारण इस प्रकार है :-

- १) पैरों मे रक्तभिसरण करनेवाली खून नलिका ओंपर “अथेरोस्क्लेरॉटिक” प्रभाव होने की वजह से खून की कमी होना।
- २) मज्जातंतू प्रभावित होने से संवेदनशीलता कम हो जाती है।
- ३) ऐसे रुग्ण जंतु प्रादुर्भाव के शिकार हो जाते है।

इन जीनों कारणोंसे (प्रायःसंयुक्तरूपसे) उपरोक्त सभी समस्याए पैदा हो जाती है। पैरोंकी समस्याओ को रोकने की हष्टिसे मधुमेही रुग्ण को अपने पैरों की ओर जानसेभी जादा ध्यान देना चाहिए। जैसे की गायक अपने गलेका पूरा ध्यान रखता है,वादक अपने उंगलियोंका,नटीअपने चेहरे का या हिरे का व्यापारी अपने हिरोका ध्यान रखता है,उसी तरह मनसे अपने पैरोंकी सुरक्षा महत्त्वपूर्ण है। अगर पैर को चोट लगी या फोडी हो गयी तो तुरंत उसका इलाज करना बहुत ही महत्त्वपूर्ण है। मधुमेही रुग्ण अगर अपने पैरों की सडन तक पहुँच जाती है और पैर काटने की नैबत भी आ सकती है। सामान्य लोगों की तुलना मे मधुमेही रुग्णों मे पैरों की सडन होने की संभावना १७ गुना जादा होती है। इस समस्याओंसे बचने के लिए मधुमेही व्यक्ती निम्नलिखित उपायोंका निमित्त रूपसे आचरण करें :

- १) दिनमे दो बार पैरोंको मृदु साबुन से और उष्ण (जादा गरम नही) पानीसे धोअे।
- २) उन्हे मुलायम कपडेसे-खास कर दो उंगलियों के बीच-पोंछ लेना।
- ३) त्वचा अगर शुष्क रहती है तो अति कोमल द्रव्य -जैसे की खोपरेल तेल, व्हेसलिन या कोल्डक्रम-हर रो सोने से पहले लगाए।
- ४) पैरों के नाखून ठीक तरह से काँटना चाहिए।नाखूनों को हमेशा सरल काँटे। त्वचा के नजदीक तक नही काँटना चाहिए।

- ५) हर दिन पैरों की ओर नजर डाले। चोट, फोडी या गलवा नजर आया तो अपने डाक्टर से संपर्क करे।
- ६) चप्पल पहन के ही चले (घर मे भी)। नंगे पैर कभी न चले।
- ७) पैरोंकी संवेदना कम होने की आशं का होने से जादा गरम पानी से शेकना नही।
- ८) पैरों के उंगलियों की रक्षा चौडे, नरम के व्हास या चमडे.के बूटों से करे।
- ९) नये बूटों का इस्तेमाल आहिस्ता करे। हर रोज थोडा समय उनका इस्तेमाल करके उन की आदत डाले। नये बूट हमेशा शाम को ही खरीदने चाहिए।
- १०) सुती पाइमोजे ही इस्तेमा करे। जादा तंग इलेस्टिकवाले पाइमोजे इस्तेमात न करे। उन से पैरों का रत्कभिसरण प्रभावित हो सकता है।
- ११) हर रोज बूटों की जाँच करे। (ला, नाखून, कंकर वगैरा)
- १२) पैरोंपर हुआ "भौरी" या जाडी त्वचा अपने हाथसे न काँटे। डाक्टरसे संपर्क करे।
- १३) तीव्र रासायनि पदार्थ पैरों को न लगाए।
- १४) तमाखू सेवन ना करे।
- १५) नियमित व्यायाम करने से रत्कभिसरण बढ जाता है। इसीलिए पौरोंके व्यायाम निमित रुपसे करे। बैठने की जगह के सामने एक कर्सी रखकर पैर उसपर रखे और दिनमे २-३ बार ५ मिनिटे पैरों की उंगलियों को उपर-नीचे करे। उसी तरह पाँव को उपर-नीचे और अंदर-बाहर घुमाइये।

पैर को चोट लगी या कमन होनेवाला फुलाव (सुजन) आ गया तो नीचे की तरह पैरों की रक्षा करे।

- चोट को सौम्य सेवेलोन या डेटॉलसे साफ करे।
- चोटपर जंतुनाशक या मल्हम लगाइए। और उसके उपर निर्जंतुक किया हुआ गॉझ का टुकडा रखकर पट्टी से बाँधले। शर्करा प्रमाण के लिए खून की जाँच तुरंत करे। चोट लगे हुआ पैरो को गिला न करे। नहाते समय पैर को प्रेस्टिक थैली मे बांधे। डाक्टर से तरंत मिले।

- पैर पर शस्त्रक्रिया करने के बाद मधुमेही रुग्ण नीचली बातोंपर विशेष ध्यान दे।
- उस पैरपर चोट पुरी भरने तक बोज मत डाले। चोट लगे हुए पैर पर चलनेसे पैर को खो जाने की नौबत आ सकती है।
- उस पैर को गिला मत होने दे।

मखखी ओर कीट कों को दूर रखने के लिए ड्रेसिंग के उपर प्रेस्टिक की थैली बांधना चाहिए।

- सीधे चोटपर कपास ना रखे।
- हर रो डाक्टर की सलाह से मल्हम पट्टी करे।
- सुयोग्य आहारकी की ओर ध्यान दे और खून मे शर्करा का प्रमाण काबुमे रखे।

ड्रेसिंग की पद्धती :-

- निर्जंतुक किया हुआ गॉझ के तुकडे से सौम्य सेव्हेलोन का इस्तेमाल करके चोट को हलके से साफ करे। फिर निर्जंतुक गॉझसे उसे पोंछ ले।
- उसके उपर “एन्सामायसीन क्रीम ” लगाये।
- उसके उपर निर्जंतुक पैड और क्रेप बँडेज का उपयोग करे।
- ड्रेसिंग के लिए इस्तेमाल किये हुए द्रव्य या क्रीम चोट के बाजू मे अच्छी त्वचाको नही लगे इस बात का पूरा ध्यान रखे।
- क्रेप बँडेज को घुटने तक बांधना चाहिए।
- ड्रेसिंग करने समय निर्जंतुक हाथ मोजे (हँडग्लोव्हज) इस्तेमाल करना चाहिए।