



LEDTC

लखनऊ एंडोक्राइन डायबिटीज & थाइरोइड क्लिनिक

डायबिटीज में रखें पैरों का ख्याल

डायबिटीज के रोगियों को अपना खास ख्याल रखना चाहिए खासकर पैरों का। क्योंकि मधुमेह की जटिलताएं तंत्रिका को क्षति पहुँचाती ही है साथ में गंदे रक्त का संचालन भी करती है। ऐसे में इन समस्याओं को बढ़ने से पहले ही रोक देना चाहिए, नहीं तो बाद में इसका इलाज़ करना मुश्किल हो सकता है। लेकिन अच्छी बात यह है कि अगर सही तरीके से मधुमेह का प्रबंधन और पैरों की देखभाल की जाये तो अल्सर जैसी बीमारियों को होने से रोका जा सकता है। यंहा तक की डायबिटीज का बेहतर तरीके से की गयी देखभाल की वजह से पिछले 20 वर्षों में यह समस्या 50 फीसदी तक कम हुई है।

पैरों में अल्सर का विकास अधिक होता है इसलिए इसका देखभाल महत्वपूर्ण है। आमतौर पर मधुमेह के मरीजों में यह समस्या इतनी अधिक बढ़ जाती है कि उनके पैर काटने तक की नौबत आ जाती है |ऐसा माना जाता है की डायबिटीज में पैरो का देखभाल चेहरे जैसा करना चाहिए |

पैरो को सुबह शाम गुनगुने पानी से धोलेँ और साफ़ तौलिया से सहला कर पोछेँ और वैसलीन या नारियल तेल लगा कर पैरों को नरम कर लें

नंगे पैर नहीं रहें

साफ़ और सूखे मौजे पहनें

सही नाप के जूते पहनें और हमेशा जूते शाम के समय खरीदें, उस समय हमारा पैर सबसे बड़ा होता है।

कौड़ा न तापें

ब्लोअर के सामने पैर न रखें

ज्यादा ठण्ड लगे तो अधिक कम्बल ले लें लेकिन ब्लोअर या कौड़ा के सामने न तापें

नेल क़तर में जितना नाखून आ जाये उतना ही काटे, किनारो पर न काटें

अपॉइंटमेंट कॉल करे सोमवार से शनिवार **8005104444, 0522-4000170** रविवर को केवल लेब खुलेगा

पता: - **2/1 विवेक खंड, गोमती नगर, लखनऊ, उत्तर प्रदेश**

website:- www.ledtc.in email:- ledtc8005104444@gmail.com



ledtc8005104444

अधिक जानकारी के लिए कृपया सब्सक्राइब करे  **YouTube** [drarunpandey](https://www.youtube.com/drarunpandey)