

DIABETES FOOT CARE

मधुमेह वाले लोगों के पैरों की देखभाल

1. अपने पैरों को हर दिन गर्म पानी से धोएं।
Wash your feet in warm Water everyday.
2. किसी मॉइस्चराइजिंग लोशन से त्वचा को मुलायम रखें।
Keep the skin soft With a moisturizing Lotion, but do not apply It between the toes.
3. अपने पैरों को अच्छी तरह से सुखाएं विशेष रूप से उंगलियों के बीच में।
Dry your feet well Especially between the toes.
4. हर रोज अपने पैरों का कटाव, घाव, छाले, लालिमा या अन्य समस्याओं के लिए निरीक्षण करें। यदि ये आपको अच्छे तरह से नहीं दिख सकते तो किसी दूसरे का उपयोग करें या किसी अन्य व्यक्ति को आपके पैरों की जाँच करने के लिए कहें। अपने पैरों में किसी भी बदलाव की सूचना तुरन्त अपनी मधुमेह देखभाल टीम को दें।
Inspect your feet every day. For Cuts, Bruises, Blisters or Swelling. Tell your doctor right away if you find something wrong.
5. आपको अपने पैर की उंगलियों के नाखूनों की देखभाल कैसे करनी चाहिए? अपनी मधुमेह देखभाल टीम या अपने पोटियाट्रिस्ट पैर विशेषज्ञ से पूछें। अगर आप पेडिक्योर करवाना चाहते हैं तो अपनी देखभाल टीम से पूछें कि क्या यह आपके लिए सुरक्षित है।
Ask your Diabetes Care Team or your Podiatrist about how you should care for your toenails? If you want a pedicure, ask your care team if it is safe for you.
6. अपने पैरों को चोट से बचाने के लिए इन्डोर या आउटडोर कभी भी नंगे पांव न चलें।
To protect your feet From injury, never Walk Barefoot, indoors or outdoors.
7. छालों से बचने के लिए हमेशा साफ मुलायम नमी सोखने वाली जुराबें पहनें, जो आपको फिट आती हों। आपके घुटनों से नीचे बहुत तंग आने वाली जुराबें या घुटने तक के स्टॉकिंग न पहनें।
To avoid Blisters, always wear clean, soft, moisture-wicking socks that fit you well. Do not wear socks or knee-length stockings that are too tight below your knees.
8. जूते पहनने से पहले नुकीले किनारों, दरारों, कंकड़, कीलों या ऐसी किसी भी चीज के लिए अंदरूनी भागों को महसूस करें, जो आपके पैरों को चोट पहुँचा सकती है। अगर आपके पैरों में चोट है, तो तुरन्त अपनी मधुमेह देखभाल टीम को बताएँ।
Before putting on shoes, feel the inside for sharp edges, cracks, pebbles, nails or anything that could hurt your feet. If you have foot injuries, tell your diabetes care team right away.
9. हमेशा अच्छी तरह से फिट आने वाले जूते ही पहनें। उनमें धीरे-धीरे पैर डालें।
Always wear shoes that Fit well. Slowly put your feet in them.
10. धूम्रपान न करें। धूम्रपान रक्त वाहिनियों को प्रभावित करता है और पैरों में रक्त प्रभाव को कम कर सकता है। रक्त का कम प्रवाह आपके पैरों के लिए एक बड़ा खतरा है, क्योंकि इससे संक्रमण से लड़ने और ठीक होने में कम सक्षम हो सकते हैं।
Don't smoke Smoking affects the blood vessels and can reduce blood circulation in the legs. Decreased blood flow is a major threat to your legs as it can make them less able to fight infection and heal.

