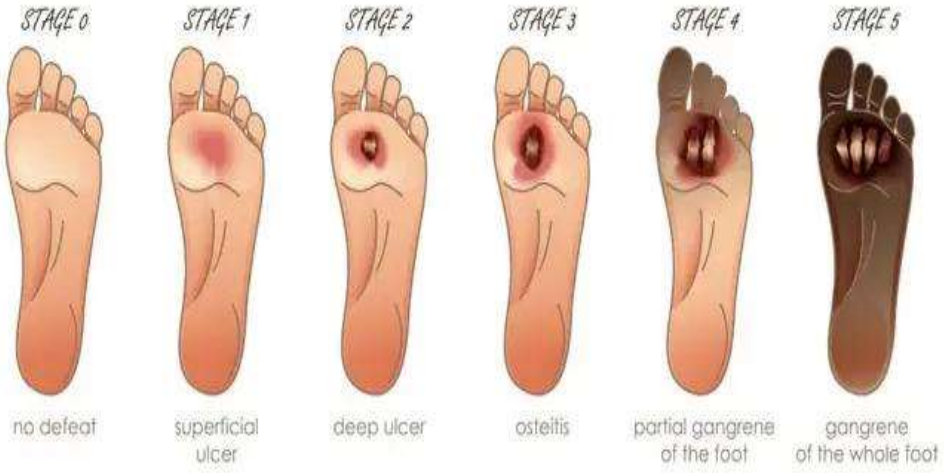
डायबिटीज़ में पैरों की देखभाल (Diabetes Foot Care)

मधुमेह में पैरों की समस्या होने की संभावना अधिक होती है क्योंकि इससे नसें क्षतिग्रस्त हो सकती हैं और पैरों में रक्त प्रवाह कम हो सकता है। अमेरिकन डायबिटीज एसोसिएशन का अनुमान है कि मधुमेह से पीड़ित 5 में से 1 व्यक्ति जो अस्पताल में इलाज के लिए जाते हैं, उनकी मृत्यु का कारण यही है। अपने पैरों की देखभाल के लिए सबसे **अच्छी चीजों में से एक है अपने रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रण में रखना और मधुमेह से संबंधित पैरों की देखभाल** करना।



🔍 अपने पैरों की रोज़ जांच करें

- अपने पैरों, उंगलियों और एड़ी में सूखापन, फटी त्वचा देखें
- छाले (blisters), कट, खरोंच, चोट या घाव की जांच करें
- उंगलियों के बीच देखें—कहीं फंगल इन्फेक्शन (athlete's foot) तो नहीं
- लालिमा, गर्माहट या छूने पर दर्द की जांच करें
- इनग्रोन नाखून (अंदर की ओर बढ़े नाखून), कॉर्न और कैलस पर ध्यान दें

👉 अगर जूते से छाला या घाव हो जाए, उसे फोड़ें नहीं। उस पर पट्टी लगाएँ और दूसरे जूते पहनें।

🛠️ नाखूनों की देखभाल

नहाने के बाद नाखून काटें (जब वे मुलायम हों)

नाखून सीधे काटें, फिर नेल फाइल से स्मूद करें

कोनों को त्वचा में घुसने न दें (इनग्रोन नेल से बचाव)

चाहें तो पोडियाट्रिस्ट (फुट डॉक्टर) से कटवाएँ

नेल सैलून जाएँ तो अपने उपकरण साथ रखें

❌ क्यूटिकल्स न काटें

❌ नाखून के नीचे साफ करने के लिए तेज चीज़ का उपयोग न करें

❌ कैलस हटाने के लिए तेज उपकरण न इस्तेमाल करें

✔️ नहाने के बाद हल्के से प्यूमिस स्टोन से एड़ी साफ कर सकते हैं

🚴‍♂️ व्यायाम करते समय सावधानी

- रोज़ व्यायाम करें—यह रक्त संचार बेहतर करता है
- आरामदायक जूते पहनकर ही चलें या एक्सरसाइज़ करें
- अगर पैरों में खुला घाव है तो व्यायाम न करें
- व्यायाम से ये समस्याएँ कम हो सकती हैं:
- चलने-फिरने में दिक्कत (Mobility issues)
- मांसपेशियों की कमजोरी
- संतुलन की समस्या
- चाल (gait) में बदलाव

Peripheral Neuropathy (नसों की कमजोरी)

👉 सप्ताह में 4 बार हल्का व्यायाम करने से नसों की समस्या का खतरा कम होता है

👟 जूते और मोज़ों से पैरों की सुरक्षा

- कभी भी नंगे पैर या केवल मोज़े पहनकर न चलें
- हमेशा जूते, स्लीपर या सुरक्षित फुटवियर पहनें

- घर में भी चप्पल पहनें
- हाई हील या नुकीले जूते न पहनें
- खुले जूते (flip-flops, sandals) से बचें

✔ रोज़ मोज़े बदलें

✔ सूती या ऊनी मोज़े पहनें

✕ टाइट या सिलाई वाले (seam वाले) मोज़े न पहनें

👉 नए जूते एक बार में 1 घंटे से ज्यादा न पहनें

👉 जूते पहनने से पहले अंदर जांच लें—कोई कंकड़ या खराब हिस्सा न हो

📏 सही फिट वाले जूते पहनें

बहुत टाइट या ढीले जूते न पहनें, टाइट जूते रक्त संचार कम करते हैं और घाव भरने में देरी करते हैं

✔ जूते की फिटिंग चेक करने का तरीका:

नंगे पैर कागज़ पर खड़े होकर पैर की आकृति बनाएं, फिर जूते पहनकर उसी तरह जूते की आकृति बनाएं।

दोनों की तुलना करें

👉 जूता आपके पैर से कम से कम ½ इंच बड़ा होना चाहिए

👌 सही फुटवियर का महत्व

बहुत टाइट या ढीले जूते छाले (blisters) बना सकते हैं

सही जूते पहनकर आप डायबिटिक फुट अल्सर से बच सकते हैं

डॉक्टर सलाह दें तो विशेष (diabetic) जूते पहनें

जूते घिस जाएँ तो समय पर बदलें

<u>डॉक्टर से कब संपर्क करें?</u>

- हर विज़िट पर डॉक्टर से अपने पैरों की जांच करवाएँ। तुरंत संपर्क करें अगर:
- उंगलियों के बीच फंगल इन्फेक्शन (Athlete’s foot)
- पैरों में घाव या अल्सर (ulcer)

- अंदर की ओर बढ़ा नाखून (Ingrown toenail)
- सुन्नपन या दर्द
- कॉर्न, कैलस या मस्से (warts)
- लालिमा, सूजन या पस (infection के संकेत)
- नाखून मोटे, पीले या आकार बदलते दिखें
- त्वचा काली पड़ने लगे (gangrene का संकेत)
- बुनियन (Bunion) या हैमर टो (Hammertoe)

✕ इन समस्याओं का इलाज खुद न करें

1. डायबिटीज़ में पैरों की समस्या से बचने के लिए क्या खाने से बचना चाहिए?

✓ संतुलित आहार बहुत ज़रूरी है

✓ हरी पत्तेदार सब्ज़ियाँ खाएँ (पालक, ब्रोकली, हरी फलियाँ)

इनसे बचें या कम लें:

- रिफाइंड शुगर (मीठा, मिठाई)
- सफेद ब्रेड, पास्ता, चावल
- ज़्यादा प्रोसेस्ड फूड

👉 साबुत अनाज, फल, प्रोटीन और हेल्दी कार्बोहाइड्रेट लें

👉 ब्लड शुगर कंट्रोल में रखना सबसे ज़रूरी है

2. डायबिटीज़ में पैरों की देखभाल क्यों ज़रूरी है?

- नसों को नुकसान (Neuropathy) से दर्द/गर्मी का अहसास कम हो जाता है
- खून का प्रवाह कम हो जाता है (Poor circulation)
- छोटी चोट भी बड़ा घाव बन सकती है

⚠ लापरवाही से हो सकते हैं:

अल्सर, गैंग्रीन (टिशू का मरना), अंग काटने (Amputation) की जरूरत।

👉 साल में कम से कम 1 बार डॉक्टर/पोडियाट्रिस्ट से जांच कराएँ

3. डायबिटिक फुट के लक्षण क्या हैं?

अगर ये लक्षण दिखें तो तुरंत डॉक्टर से मिलें:

- सूजन या दर्द
- खून या मवाद आना
- त्वचा या नाखून के रंग में बदलाव
- घाव, कट या फफोले
- पैरों से बदबू

4. पैरों की जांच कितनी बार करनी चाहिए?

✓ रोज़ाना अपने पैरों की जांच करें

✓ उंगलियों के बीच और तलवे भी देखें

✓ जरूरत पड़े तो शीशे का उपयोग करें

5. डायबिटिक मरीजों के लिए सबसे अच्छे जूते कौन से हैं?

✓ सही फिट वाले जूते पहनें

✓ पहनने से पहले अंदर चेक करें

बहुत टाइट या ढीले जूते न पहनें

नंगे पैर न चलें

6. डायबिटिक न्यूरोपैथी (नसों की कमजोरी) को कैसे मैनेज करें?

👉 इसका स्थायी इलाज नहीं है, लेकिन इसे नियंत्रित किया जा सकता है:

✓ ब्लड शुगर कंट्रोल रखें

✓ ब्लड प्रेशर सही रखें

✓ नियमित व्यायाम करें

✓ संतुलित आहार लें

✓ वजन नियंत्रित रखें

💊 डॉक्टर दर्द के लिए दवाइयाँ दे सकते हैं

🧒💲 जरूरत पड़ने पर स्पेशलिस्ट से सलाह लें

📌 निष्कर्ष

डायबिटीज़ में पैरों की देखभाल बहुत ज़रूरी है।

रोज़ जांच + सही जूते + साफ-सफाई + शुगर कंट्रोल = स्वस्थ पैर

डॉप्रवीण वर्मा

एम. बी. बी. एस., एम. एस., एफ. मास

जनरल वलैप्रोस्कोपिकसर्जन

आरडीगार्डी मेडिकल कॉलेज