



NW London

know diabetes

પગના તળિયાની સંભાળ માટે સલાહ

- [ઓછું જોખમ](#)
- [મધ્યમ જોખમ](#)
- [વધારે જોખમ](#)

ડાયાબિટીસ એ આજીવન ચાલતી સ્થિતિ છે જેનાથી પગના તળિયાની સમસ્યાઓ સર્જાઈ શકે છે. આમાંથી કેટલીક સમસ્યાઓ થઈ શકે છે, કારણ કે તમારાં પગનાં તળિયાં સુધી જતાં જ્ઞાનતંતુઓ અને રક્તવાહિનીઓને નુકસાન થયું છે. આનાથી નીચેની બાબતો પર અસર થઈ શકે છે:

- તમારાં પગનાં તળિયામાં સંવેદના (પેરિફરલ ન્યૂરોપથી); અને
- તમારાં પગનાં તળિયામાં લોહીનું પરિભ્રમણ (ઈશેમિયા).

આ ફેરફારો ક્રમશઃ થઈ શકે છે અને તમે તેમની નોંધ ન લો એમ બની શકે છે. આ કારણે એ જરૂરી છે કે તમે દર વર્ષે તમારા પગની તપાસ કરાવો.

આ પત્રિકાઓ તમને સલાહ આપશે જે તમને તમારાં પગનાં તળિયાંની સંભાળ લેવામાં મદદ કરશે. તમને પગનાં તળિયાંની સમસ્યા થવાનું કેટલું જોખમ છે તેના પર આ સલાહનો આધાર રહેશે:

પગના તળિયાની સંભાળ વિશેની સલાહ - ઓછું જોખમ

જો તમારા પગના તળિયાની તપાસમાં એવું જોવા મળે કે હાલમાં તમારા જ્ઞાનતંતુ અથવા રક્તવાહિનીને નુકસાન થયું નથી તેથી તમારા ડાયાબિટીસને કારણે પગના તળિયા સાથે સંબંધિત જટિલતાઓ થવાનું જોખમ તમારા પર ઓછું છે.

તમારા ડાયાબિટીસને, કોલેસ્ટેરોલ અને રક્તદાબને કાબૂમાં રાખવા અને યોગ્ય રીતે તાલીમ મેળવેલ પ્રોફેશનલ દ્વારા દર વર્ષે તમારા પગનાં તળિયાંની તપાસ કરાવવાથી તમારાં પગનાં તળિયામાં સમસ્યાઓ થવાનું જોખમ ઓછું થશે.

જો તમે ધૂમ્રપાન કરતા હો તો તમે તે બંધ કરો એવી ભારપૂર્વક ભલામણ કરવામાં આવે છે.

તમારાં પગનાં તળિયાં સારી સ્થિતિમાં હોવાથી તમને પગ સાથે સંબંધિત નિયમિત સારવારની જરૂર નથી.

જો તમે આ પત્રિકામાં આપેલી સરળ સલાહનું પાલન કરો તો તમને કોઈ વિશિષ્ટ સમસ્યા ન થાય તે સિવાય તમે તમારા પગની સંભાળ જાતે લઈ શકશો.

રોજ તમારાં પગનાં તળિયા જુઓ

તમારે ત્વચા પર કોઈ ફોલ્લા, તડ, દુખાવા અથવા સોજા, ગરમી કે લાલાશ જેવા ચેપનાં કોઈ પણ ચિહ્નો વગેરે માટે રોજ તમારાં પગનાં તળિયાં જોવા જોઈએ.

તમારાં પગનાં તળિયાં રોજ ધુઓ

તમારે રોજ ગરમ પાણીમાં અને હળવા સાબુ વડે તમારાં પગનાં તળિયાં ધોવા જોઈએ. તેમને બરાબર પાણીથી ધુઓ અને કાળજીપૂર્વક કોરા કરો, ખાસ કરીને આંગળીઓની વચ્ચે. તમારાં પગનાં તળિયાં પાણીમાં બોળશો નહિ, કારણ કે તેનાથી તમારી ત્વચાને નુકસાન થઈ શકે છે.

રોજ તમારાં પગનાં તળિયાંને મોઈશ્ચરાઈઝ કરો

જો તમારી ત્વચા સૂકી હોય તો રોજ મોઈશ્ચરાઈઝિંગ ક્રીમ લગાડો અને તે તમારા પગની આંગળીઓ વચ્ચેની જગ્યાઓ પર ન લગાડશો.

પગની આંગળીઓના નખ

તમારા પગની આંગળીના છેડાના વળાંકને અનુસરીને આંગળીઓના નખ નિયમિતપણે કાપો અથવા ઘસો. અણીદાર ધાર રહી ન જાય અને તે તમારી પાસેની આંગળીને અડે નહિ તેની ખાતરી કરવા માટે નેઈલ ફાઈલનો ઉપયોગ કરો. તમારા નખની બાજુઓ કાપશો નહિ, કારણ કે તમે તેનાથી નખનો 'શૂળ' જેવો આકાર બની શકે છે જેના પરિણામે પગની આંગળીઓની અંદર જ નખ વધી શકે છે.

મોજાં, સ્ટોકિંગ્ઝ અને ટાઈટ્સ

તમારે રોજ તમારાં મોજાં, સ્ટોકિંગ્ઝ અથવા ટાઈટ્સ બદલવા જોઈએ. તેનો ભારે થર ન હોવો જોઈએ અને ટોચના ભાગ પર રબર બેન્ડ કે ટેપ દાખલ કરીને તેને સ્થિતિસ્થાપક બનાવેલો હોવો ન જોઈએ.

ઉઘાડા પગે ચાલવાનું ટાળો

જો તમે ઉઘાડા પગે ચાલો તો તમારા પગનાં તળિયાંને વાગવાથી અને અણીદાર વસ્તુ પર ઊભા રહેવાથી ઈજા થવાનું જોખમ રહે છે જેના કારણે ત્વચાને નુકસાન થઈ શકે છે.

તમારાં શૂઝ તપાસો

તમારાં શૂઝ પહેરતાં પહેલાં તેનો નીચેનો ભાગ જુઓ અને ખાતરી કરો કે પિન, નખ કે કાચ જેવી કોઈ વસ્તુને કારણે શૂઝના બહારના સોલમાં ફાડ પડી ન હોય. વધુમાં, નાના કાંકરા જેવા ઝીણા ઝીણા પદાર્થો અંદર પડ્યા નથી તે જોવા માટે દરેક શૂની અંદર તમારો હાથ નાખી જુઓ.

ખરાબ ફિટિંગવાળાં શૂઝ

શૂઝનું ફિટિંગ બરાબર ન હોય એ પગનાં તળિયાંમાં ચચરાટ અથવા નુકસાનનું સામાન્ય કારણ છે. તમારા પગનાં તળિયાં તપાસનાર પ્રોફેશનલ તમે પહેરેલાં શૂઝ વિશે અને નવાં શૂઝ ખરીદવા વિશે તમને સલાહ આપી શકે છે.

નજીવા કાપા અને ફોલ્લા

જો તમે તમારાં પગનાં તળિયાં તપાસો અને તમને માલૂમ પડે કે ત્વચામાં કોઈ તડ છે, હળવા કાપા અથવા ફોલ્લા છે તો તમારે જંતુમુક્ત ટ્રેસિંગ વડે તે ઢાંકવા જોઈએ અને રોજ તપાસવા જોઈએ. ફોલ્લા ફોડશો નહિ. જો થોડા દિવસોની અંદર સમસ્યાઓનું નિવારણ ન થાય તો અથવા જો તમને ચેપ (સોજો, ગરમી, લાલાશ અથવા દુખાવો)નાં કોઈ પણ ચિહ્નો જણાય તો તમારા પોડિઆટ્રી ડિપાર્ટમેન્ટ અથવા GPનો સંપર્ક કરો.

પગમાં થયેલી કણી માટે પ્રિસ્ક્રિપ્શન વિનાના ઉપચાર

પગમાં થયેલી કણી માટે પ્રિસ્ક્રિપ્શન વિનાની દવાઓનો ઉપયોગ કરશો નહિ. જેમને ડાયબિટીસ હોય એવી કોઈ પણ વ્યક્તિ માટે તે હિતાવહ નથી, કારણ કે તેનાથી ત્વચાને નુકસાન થઈ શકે છે જેને પરિણામે સમસ્યાઓ સર્જઈ શકે છે.

જો તમને તમારાં પગનાં તળિયાંમાં કોઈ સમસ્યાઓ જણાય તો સલાહ માટે તમારા સ્થાનિક પોડિઆટ્રી ડિપાર્ટમેન્ટ અથવા GPનો સંપર્ક કરો.

પગના તળિયાની સંભાળ વિશેની સલાહ - મધ્યમ જોખમ

જો તમારા પગના તળિયાની તપાસ બતાવે કે તમારા પર નીચેનામાંથી એક કે વધુ જોખમનાં પરિબળો લાગુ પડે છે તો તમને પગનું અલ્સર થવાનું મધ્યમ જોખમ છે એવી રીતે તમારું મૂલ્યાંકન કરવામાં આવે છે:

- તમે તમારાં પગનાં તળિયાંમાંથી થોડી સંવેદના ગુમાવી દીધી હોય.
- તમારા પગનાં તળિયાંમાં લોહીનું પરિભ્રમણ ઓછું થયું હોય.
- તમારાં પગનાં તળિયાં પરની ત્વચા કઠણ હોય.
- તમારા પગના તળિયાનો આકાર બદલાયો હોય.
- તમારી દૃષ્ટિ નબળી થઈ હોય.
- તમે જાતે તમારાં પગનાં તળિયાંની સંભાળ લઈ ન શકો.

તમારા ડાયબિટીસ, કોલેસ્ટેરોલ અને રક્તદાબને કાબૂમાં રાખવાથી અને પોડિઆટ્રિસ્ટ દ્વારા દર વર્ષે તમારાં પગનાં તળિયાંની તપાસ કરાવવાથી તમારાં પગનાં તળિયાંમાં વધુ સમસ્યાઓ થવાનું જોખમ ઘટાડવામાં મદદ મળશે.

જો તમે ધૂમ્રપાન કરતા હો તો તમે તે બંધ કરો એવી ભારપૂર્વક ભલામણ કરવામાં આવે છે, કારણ કે તે તમારા લોહીના પરિભ્રમણને અસર કરે છે.

તમારાં પગનાં તળિયાંમાં અલ્સર થવાનું મધ્યમ જોખમ હોવાથી તમારે તેમની વિશેષ સંભાળ લેવી જરૂરી છે. તમને પોડિઆટ્રિસ્ટ (પગના રોગોના નિષ્ણાત) અથવા પોડિઆટ્રી ટેકનિશિયન તરફથી સારવારની જરૂર પડી શકે છે.

જો તમે આ પત્રિકામાં આપેલી સલાહ અને માહિતીનું પાલન કરો તો તે તમારા પોડિઆટ્રિસ્ટની મુલાકાતોની વચ્ચે તમારાં પગનાં તળિયાંની સંભાળ લેવામાં સહાયક બનશે. તેનાથી ભવિષ્યમાં સમસ્યાઓ ઓછી કરવામાં મદદ મળશે એવી આશા છે.

રોજ તમારાં પગનાં તળિયા જુઓ

તમારે ત્વચા પર કોઈ ફોલ્લા, તડ, દુખાવા અથવા સોજા, ગરમી કે લાલાશ જેવા ચેપનાં કોઈ પણ ચિહ્નો વગેરે માટે રોજ તમારાં પગનાં તળિયાં જોવા જોઈએ.

તમારાં પગનાં તળિયાં રોજ ધુઓ

તમારે રોજ ગરમ પાણીમાં અને હળવા સાબુ વડે તમારાં પગનાં તળિયાં ધોવા જોઈએ. તેમને બરાબર પાણીથી ધુઓ અને કાળજીપૂર્વક કોરા કરો, ખાસ કરીને આંગળીઓની વચ્ચે. તમારાં પગનાં તળિયાં પાણીમાં બોળશો નહિ, કારણ કે તેનાથી તમારી ત્વચાને નુકસાન થઈ શકે છે. તમારા ડાયબિટીસને કારણે તમને ગરમ અને ઠંડી વસ્તુઓનો બહુ સારી રીતે અનુભવ ન થઈ શકે એમ બની શકે છે. તમારે તમારી કોણી વડે પાણીનું તાપમાન તપાસવું જોઈએ અથવા કોઈ વ્યક્તિને તમારા માટે તાપમાન તપાસી આપવાનું કહેવું જોઈએ.

રોજ તમારાં પગનાં તળિયાંને મોઈશ્ચરાઈઝ કરો

જો તમારી ત્વચા સૂકી હોય તો રોજ મોઈશ્ચરાઈઝિંગ ક્રીમ લગાડો અને તે તમારા પગની આંગળીઓ વચ્ચેની જગ્યાઓ પર ન લગાડશો.

પગની આંગળીઓના નખ

તમારા પગની આંગળીના છેડાના વળાંકને અનુસરીને આંગળીઓના નખ નિયમિતપણે કાપો અથવા ઘસો. અણીદાર ધાર રહી ન જાય અને તે તમારી પાસેની આંગળીને અડે નહિ તેની ખાતરી કરવા માટે નેઈલ ફાઈલનો ઉપયોગ કરો. તમારા નખની બાજુઓ કાપશો નહિ, કારણ કે તમે તેનાથી નખનો 'શૂળ' જેવો આકાર બની શકે છે જેના પરિણામે પગની આંગળીઓની અંદર જ નખ વધી શકે છે.

મોજાં, સ્ટોકિંગ્ઝ અને ટાઈટ્સ

તમારે રોજ તમારાં મોજાં, સ્ટોકિંગ્ઝ અથવા ટાઈટ્સ બદલવા જોઈએ. તેનો ભારે થર ન હોવો જોઈએ અને ટોચના ભાગ પર રબર બેન્ડ કે ટેપ દાખલ કરીને તેને સ્થિતિસ્થાપક બનાવેલો હોવો ન જોઈએ.

ઉઘાડા પગે ચાલવાનું ટાળો

જો તમે ઉઘાડા પગે ચાલો તો તમારા પગનાં તળિયાંને વાગવાથી અને અણીદાર વસ્તુ પર ઊભા રહેવાથી ઈજા થવાનું જોખમ રહે છે જેના કારણે ત્વચાને નુકસાન થઈ શકે છે.

તમારાં શૂઝ તપાસો

તમારાં શૂઝ પહેરતાં પહેલાં તેનો નીચેનો ભાગ જુઓ અને ખાતરી કરો કે પિન, નખ કે કાચ જેવી કોઈ વસ્તુને કારણે શૂઝના બહારના સોલમાં ફાડ પડી ન હોય. વધુમાં, નાના કાંકરા જેવા ઝીણા ઝીણા પદાર્થો અંદર પડ્યા નથી તે જોવા માટે દરેક શૂની અંદર તમારો હાથ નાખી જુઓ.

ખરાબ ફિટિંગવાળાં શૂઝ

શૂઝનું ક્રિટિંગ બરાબર ન હોય એ પગનાં તળિયાંમાં ચચરાટ અથવા નુકસાનનું સામાન્ય કારણ છે. તમારા પગનાં તળિયાં તપાસનાર પ્રોફેશનલ તમે પહેરેલાં શૂઝ વિશે અને નવાં શૂઝ ખરીદવા વિશે તમને સલાહ આપી શકે છે.

નજીવા કાપા અને ફોલ્લા

જો તમે તમારા પગ તપાસો અને તમને માલૂમ પડે કે ત્વચામાં કોઈ તડ છે, હળવા કાપા અથવા ફોલ્લા છે તો જંતુમુક્ત ડ્રેસિંગ વડે તે ઢાંકી દો. ફોલ્લા ફોડશો નહિ. તમારા પોડિઆટ્રી વિભાગ અથવા GPનો તાત્કાલિકપણે સંપર્ક કરો.

પગમાં થયેલી કણી માટે પ્રિસ્ક્રિપ્શન વિનાના ઉપચાર

પગમાં થયેલી કણી માટે પ્રિસ્ક્રિપ્શન વિનાની દવાઓનો ઉપયોગ કરશો નહિ. જેમને ડાયબિટીસ હોય એવી કોઈ પણ વ્યક્તિ માટે તે હિતાવહ નથી, કારણ કે તેનાથી ત્વચાને નુકસાન થઈ શકે છે જેને પરિણામે સમસ્યાઓ સર્જઈ શકે છે.

સખ્ત ત્વચા અને કણીઓ

તમારી જાતે સખ્ત ત્વચા અથવા કણીઓ દૂર કરવાની કોશિશ કરશો નહિ. તમારા પોડિઆટ્રિસ્ટ જ્યાં જરૂરી હોય ત્યાં સલાહ-સારવાર પૂરાં પાડશે.

વધારે અથવા ઓછાં તાપમાન ટાળો

જો તમારા પગનાં તળિયાં ઠંડાં હોય તો મોજાં પહેરો. ગરમાવો મેળવવા માટે આગની સામે તમારાં પગનાં તળિયાં રાખીને ક્યારેય બેસશો નહિ. સૂવા જતાં પહેલાં તમારી પથારીમાંથી ગરમ પાણીની બોટલો અથવા હીટિંગ પેડ હંમેશાં દૂર કરો.

જો તમને તમારા પગમાં કોઈ સમસ્યાઓ જણાય તો સલાહ માટે તમારા સ્થાનિક પોડિઆટ્રી ડિપાર્ટમેન્ટ અથવા GPનો સંપર્ક તાત્કાલિકપણે કરો.

પગના સંભાળ વિશેની સલાહ - વધારે જોખમ

જો તમારા પગની તપાસ બતાવે કે તમારા પર નીચેનામાંથી એક કે વધુ જોખમનાં પરિબલો લાગુ પડે છે તો તમને પગનું અલ્સર થવાનું વધારે જોખમ છે એવી રીતે તમારું મૂલ્યાંકન કરવામાં આવે છે:

- તમે તમારાં પગનાં તળિયાંમાંથી થોડી સંવેદના ગુમાવી દીધી હોય.
- તમારા પગનાં તળિયાંમાં લોહીનું પરિભ્રમણ ઓછું થયું હોય.
- તમારાં પગનાં તળિયાં પરની ત્વચા સખ્ત હોય.
- તમારાં પગનાં તળિયાંનો આકાર બદલાયો હોય.
- તમારી દૃષ્ટિ કમજોર થઈ હોય.
- તમે જાતે તમારાં પગનાં તળિયાંની સંભાળ લઈ ન શકો.
- તમને અગાઉ અલ્સર થયાં હોય.
- તમે કોઈ અંગ કપાવીને દૂર કરાવ્યું હોય.

તમારા ડાયબિટીસ, કોલેસ્ટેરોલ અને રક્તદાબને સારી રીતે નિયંત્રિત રાખવાથી આ સમસ્યાઓને કાબૂમાં રાખવામાં મદદ મળશે.

જો તમે ધૂમ્રપાન કરતા હો તો તમે તે બંધ કરો એવી ભારપૂર્વક ભલામણ કરવામાં આવે છે, કારણ કે તે તમારા લોહીના પરિભ્રમણને અસર કરે છે.

તમારાં પગનાં તળિયાં વધુ જોખમને આધીન હોવાથી તમારે તેમની વિશેષ સંભાળ લેવી જરૂરી છે. તમારે પોડિઆટ્રિસ્ટ પાસે નિયમિત સારવાર લેવાની જરૂર પડશે. જો તમે આ પત્રિકામાં આપેલી સલાહ અને માહિતીનું પાલન કરો તો તે તમારા પોડિઆટ્રિસ્ટની મુલાકાતોની વચ્ચે તમારાં પગનાં તળિયાંની સંભાળ લેવામાં સહાયક બનશે. તેનાથી ભવિષ્યમાં સમસ્યાઓ ઓછી કરવામાં મદદ મળશે એવી આશા છે.

રોજ તમારાં પગનાં તળિયાં જુઓ

તમારે ત્વચા પર કોઈ ફોલ્લા, તડ, દુખાવા અથવા સોજા, ગરમી કે લાલાશ જેવા ચેપનાં કોઈ પણ ચિહ્નો વગેરે માટે રોજ તમારાં પગનાં તળિયાં જોવા જોઈએ. જો તમે આ કામ જાતે ન કરી શકતા હો તો તમારા સાથી અથવા સંભાળકર્તાને મદદ કરવા કહો.

તમારાં પગનાં તળિયાં રોજ ધુઓ

તમારે રોજ ગરમ પાણીમાં અને હળવા સાબુ વડે તમારાં પગનાં તળિયાં ધોવા જોઈએ. તેમને બરાબર પાણીથી ધુઓ અને કાળજીપૂર્વક કોરા કરો, ખાસ કરીને આંગળીઓની વચ્ચે. તમારાં પગનાં તળિયાં પાણીમાં બોળશો નહિ, કારણ કે તેનાથી તમારી ત્વચાને નુકસાન થઈ શકે છે. તમારા ડાયબિટીસને કારણે તમને ગરમ અને ઠંડી વસ્તુઓનો બહુ સારી રીતે અનુભવ ન થઈ શકે એમ બની શકે છે. તમારે તમારી કોણી વડે પાણીનું તાપમાન તપાસવું જોઈએ અથવા કોઈ વ્યક્તિને તમારા માટે તાપમાન તપાસી આપવાનું કહેવું જોઈએ.

રોજ તમારાં પગનાં તળિયાંને મોઈશ્ચરાઈઝ કરો

જો તમારી ત્વચા સૂકી હોય તો રોજ મોઈશ્ચરાઈઝિંગ ક્રીમ લગાડો અને તે તમારા પગની આંગળીઓ વચ્ચેની જગ્યાઓ પર ન લગાડશો.

પગની આંગળીઓના નખ

તમારા પોડિઆટ્રિસ્ટ તરફથી તમને સલાહ આપવામાં આવી ન હોય તો તમારા પગની આંગળીઓના નખ કાપશો નહિ.

મોજાં, સ્ટોકિંગ્ઝ અને ટાઈટ્સ

તમારે રોજ તમારાં મોજાં, સ્ટોકિંગ્ઝ અથવા ટાઈટ્સ બદલવા જોઈએ. તેનો ભારે થર ન હોવો જોઈએ અને ટોચના ભાગ પર રબર બેન્ડ કે ટેપ દાખલ કરીને તેને સ્થિતિસ્થાપક બનાવેલો હોવો ન જોઈએ.

ઉઘાડા પગે ચાલવાનું ટાળો

જો તમે ઉઘાડા પગે ચાલો તો તમારા પગનાં તળિયાંને વાગવાથી અને આણીદાર વસ્તુ પર ઊભા રહેવાથી ઈજા થવાનું જોખમ રહે છે જેના કારણે ત્વચાને નુકસાન થઈ શકે છે.

તમારાં શૂઝ તપાસો

તમારાં શૂઝ પહેરતાં પહેલાં તેનો નીચેનો ભાગ જુઓ અને ખાતરી કરો કે પિન, નખ કે કાચ જેવી કોઈ વસ્તુને કારણે શૂઝના બહારના સોલમાં ફાડ પડી ન હોય. વધુમાં, નાના કાંકરા જેવા ઝીણા ઝીણા પદાર્થો અંદર પડ્યા નથી તે જોવા માટે દરેક શૂની અંદર તમારો હાથ નાખી જુઓ.

ખરાબ ફિટિંગવાળાં શૂઝ

શૂઝનું ફિટિંગ બરાબર ન હોય એ પગનાં તળિયાંમાં ચચરાટ અથવા નુકસાનનું સામાન્ય કારણ છે. તમારા પગનાં તળિયાં તપાસનાર પ્રોફેશનલ તમે પહેરેલાં શૂઝ વિશે અને નવાં શૂઝ ખરીદવા વિશે તમને સલાહ આપી શકે છે.

પ્રિસ્ક્રિપ્શન શૂઝ

જો તમને શૂઝ આપવામાં આવ્યાં હોય તો તે પ્રિસ્ક્રિપ્શન પ્રમાણે બનાવવામાં આવ્યાં હશે. તમારા પોડિઆટ્રિસ્ટ અથવા ઓર્થોટિસ્ટ (શૂઝ બનાવનાર વ્યક્તિ) તમને જે સૂચનાઓ આપે તેનું તમારે પાલન કરવું જોઈએ. તમારે માત્ર આ જ શૂઝ પહેરવાં જોઈએ. આ શૂઝ સામાન્ય રીતે ઈનસોલ્સ સાથે સૂચવવામાં આવશે. ઈનસોલ્સ એ તમારાં શૂઝનો એક અગત્યનો ભાગ છે અને તમારા ઓર્થોટિસ્ટ અથવા પોડિઆટ્રિસ્ટ તમને સલાહ આપે તો જ તમારે તે કાઢવાં જોઈએ. તમને શૂઝ પૂરાં પાડનાર વ્યક્તિ જ તમામ સમાસ્કામો અને ફેરફારો કરશે જેથી ખાતરી કરી શકાય કે આ ફેરફારો તમારા પ્રિસ્ક્રિપ્શન સાથે સુસંગત હોય.

નજીવા કાપા અને ફોલ્લા

જો તમે તમારાં પગનાં તળિયાં તપાસો અને તમને માલૂમ પડે કે ત્વચામાં કોઈ તડ છે, હળવા કાપા અથવા ફોલ્લા છે તો જંતુમુક્ત રેસિંગ વડે તે ઢાંકી દો. ફોલ્લા ફોડશો નહિ. તમારા પોડિઆટ્રી વિભાગ અથવા GPનો તાત્કાલિકપણે સંપર્ક કરો. જો આ વ્યક્તિઓ હાજર ન હોય અને એક દિવસ બાદ રુઝ આવવાનું કોઈ ચિહ્ન જણાતું ન હોય તો તમારા સ્થાનિક અકસ્માત અને ઈમર્જન્સી વિભાગમાં જાઓ.

સખ્ત ત્વચા અને કણીઓ

તમારી જાતે સખ્ત ત્વચા અથવા કણીઓ દૂર કરવાની કોશિશ કરશો નહિ. તમારા પોડિઆટ્રિસ્ટ જ્યાં જરૂરી હોય ત્યાં સલાહ-સારવાર પૂરાં પાડશે.

પગમાં થયેલી કણી માટે પ્રિસ્ક્રિપ્શન વિનાના ઉપચાર

પગમાં થયેલી કણી માટે પ્રિસ્ક્રિપ્શન વિનાની દવાઓનો ઉપયોગ કરશો નહિ. જેમને ડાયબિટીસ હોય એવી કોઈ પણ વ્યક્તિ માટે તે હિતાવહ નથી, કારણ કે તેનાથી ત્વચાને નુકસાન થઈ શકે છે જેને પરિણામે અલ્સર થઈ શકે છે.

વધારે અથવા ઓછાં તાપમાન ટાળો

જો તમારા પગનાં તળિયાં ઠંડાં હોય તો મોજાં પહેરો. ગરમાવો મેળવવા માટે આગની સામે તમારાં પગનાં તળિયાં રાખીને ક્યારેય બેસશો નહિ. સૂવા જતાં પહેલાં તમારી પથારીમાંથી ગરમ પાણીની બોટલો અથવા હીટિંગ પેડ હંમેશાં દૂર કરો.

અલ્સરનો ઇતિહાસ

જો તમને અગાઉ અલ્સર થયું હોય કે કોઈ અંગ કપાવ્યું હોય તો વધુ અલ્સર થવાનું તમને મોટું જોખમ છે. જો તમે પોડિઆટ્રિસ્ટની મદદથી તમારાં પગનાં તળિયાં કાળજીપૂર્વક તપાસશો તમને વધુ સમસ્યાઓ થવાનું જોખમ ઓછું થશે.

જો તમને તમારાં પગનાં તળિયાંમાં કોઈ સમસ્યાઓ જણાય તો તાત્કાલિકપણે તમારા પોડિઆટ્રી ડિપાર્ટમેન્ટ અથવા GPનો સંપર્ક કરો. જો તેઓ હાજર ન હોય તો તમારા સૌથી નજીકના અકસ્માત અને ઈમર્જન્સી વિભાગમાં જાઓ. યાદ રહે કે જ્યારે તમને સમસ્યા હોય ત્યારે સલાહ કે સારવાર મેળવવામાં જરા સરખો પણ વિલંબ કરવાથી ગંભીર સમસ્યાઓ થઈ શકે છે.