डायबिटीज़ ग्रस्त रोगियों के लिए पैरों का परीक्षण

Canadian Association of Wound Care

Association canadienne du soin des plaies

पैरों के परीक्षण का मुख्य उद्देश्य यह निर्धारित करना है कि क्या आप पर डायबिटीज़ से संबंधित पैर की जटिलताओं का जोखिम मंडरा रहा है।

- यदि आपको डायबिटीज़ है, तो आप पर स्नायु-क्षति (जिसे न्युरोपैथी कहा जाता है), धीमे रक्त प्रवाह या पैरों या पैर की अँगुलियों के आकार में परिवर्तन के परिणामस्वरूप पैरों में जटिलताएँ विकसित होने का जोखिम मंडरा रहा है।
- ये समस्याएँ आपके पैरों के लिए घट्ठे, फफोले, घाव या संक्रमण का जोखिम उत्पन्न कर सकती हैं जिसकी वजह से अंततः अंगच्छेद कराना पड़ सकता है।
- अच्छी खबर यह है कि नियमित रूप से स्क्रीनिंग, पैरों की उपयुक्त ढंग से देखभाल और उपयुक्त ढंग से फिट किए गए जूते पहन कर अधिकतर अंगच्छेदनों की रोकथाम की जा सकती है।
- पैरों का नियमित रूप से परीक्षण आपको और आपके पेशेवर स्वास्थ्य देखभालकर्ता, दोनों को उत्पन्न होने वाले संभावित जोखिम कारकों को पहचानने और उन्हें सही समय पर प्रबंधित करने, और इस प्रकार किसी और जटिलता की रोकथाम अथवा उन्हें टालने में मदद दे सकता है।
- पैरों के परीक्षण की बारंबारता इस पर निर्भर होगी कि आपके पैरों में घाव उत्पन्न होने का जोखिम कितना अधिक है, और आप में एवं आपके पेशेवर स्वास्थ्य देखभालकर्ता में किस प्रकार की सहमति होती है।

आपका पेशेवर स्वास्थ्य देखभालकर्ता देखेगा, *महसूस करेगा और पूछेगा।*

देखें

नाखून: अधिक मोटे, अंदर की ओर बढ़े हुए या संक्रमित।

त्वचा: घट्ठायुक्त, फफोलायुक्त, फटी हुई, जख्मी या संक्रमित।

पैर की बनावट: विकृतियाँ या सूजन।

लाली: यह संक्रमण, सूजन या रक्त में परिवर्तन का परिणाम हो सकती है।

जूते: सहारा देने वाले, और उपयुक्त ढंग से फिट होने चाहिए। इसके साथ ही, किसी बाहरी वस्तु या खुरदरे किनारों को खोजें।

महसूस करें

पैर का तापमान: पैरों के तापमान का अंतर पेशेवर स्वास्थ्य देखभालकर्ता को संक्रमण, रक्त संचरण की कमी या सूजन के बारे में सतर्क कर सकता है।

नाड़ियाँ: यह निर्धारित करने के लिए कि क्या पैरों में रक्त आपूर्ति पैरों के स्वास्थ्य को कायम रखने के लिए पर्याप्त है।

गतिशीलता की सीमा: पैरों के जोड़ों – विशेषकर अँगूठे के जोड़ की गतिशीलता की जाँच करने के लिए – ताकि यह निश्चित किया जा सके कि पूरे पैर में दबाव संतुलित है।

संवेदना: यदि किसी रोगी के पैर में मोनोफिलामेंट (एकल तंतु) का स्पर्श कराए जाने पर वह उसे अनुभव कर पाने में असमर्थ रहता/रहती है, तो संवेदना में कमी को निर्धारित किया जा सकता है।

पूछें

निम्नलिखित चार प्रश्न यह निर्धारित करने के लिए पूछे जाते हैं कि क्या पैर में संवेदना की कमी की संभावना है:

1. क्या आपके पैर कभी सुन्न महसूस होते हैं?
2. क्या उनमें झुनझुनाहट होती है?
3. क्या कभी ऐसा अनुभव होता है कि उनमें जलन हो रही है?
4. क्या ऐसा अनुभव होता है कि उन पर कीड़े-रेंग रहे हैं?

पेशेवर स्वास्थ्य देखभालकर्ता जिन अन्य महत्त्वपूर्ण प्रश्नों को पूछ सकता है, वे ये हैं:

- ☐ आपको डायबिटीज़ कितने समय से है?
- ☐ क्या आपकी रक्त ग्लूकोज़ नियंत्रण में है? (आपकी रक्त ग्लूकोज़ भोजन करने से पूर्व 4.0 और 7.0 mmol/L और भोजन के दो घंटे बाद 5.0 और 10.0 mmol/L के बीच होनी चाहिए।) अपने अभिष्टतम (अधिकतम) स्तरों के बारे में हमेशा अपने चिकित्सक या अंतस्राव विशेषज्ञ (endocrinologist) से परामर्श करें।
- ☐ क्या आपका पैरों के अलसर और अंगच्छेद से संबंधित कोई विवरण (इतिहास) है?

याद रखने योग्य महत्त्वपूर्ण बातें :

- ☐ अपने पैरों की जाँच प्रतिदिन करें।
- ☐ अपने पेशेवर स्वास्थ्य देखभालकर्ता से नियमित रूप से मुलाकात करें।
- ☐ यदि आप किसी फटाव, फफोले या घाव को खोज लेते हैं, तो अपने पेशेवर स्वास्थ्य देखभालकर्ता की मदद तत्काल लें!

और अधिक जानकारी के लिए, कृपया हमारी डायबिटीज़, स्वस्थ पैर और आप *(Diabetes, Healthy Feet and You)* वेबसाइट **www.cawc.net/diabetesandhealthyfeet** पर देखें।

Canadian Association of Wound Care

Association canadienne du soin des plaies

Canadian Association of Wound Care
642 King Street West, Suite 200
Toronto, ON M5V 1M7
Tel: 416-485-2292   Toll-free: 1-866-474-0125
Email: healthyfeet@cawc.net