

# उपयुक्त ढंग से फिट होने वाले जूते प्राप्त करना



Canadian Association  
of Wound Care



Association canadienne  
du soin des plaies

जूते प्रत्येक व्यक्ति के लिए महत्वपूर्ण हैं लेकिन डायबिटीज़ के रोगियों के लिए अपने पैरों की रक्षा और उन्हें चोट से बचाने के लिए वे विशेष रूप से महत्वपूर्ण हैं, विशेषकर उस स्थिति में जब वे संवेदना में ह्रास (स्नायु-रोग) का अनुभव कर रहे हैं।

सही ढंग के और फिट जूते घट्टे, फफोले या घावों को विकसित होने से रोकते हैं जो संक्रमित हो सकते हैं और पैर को अंगच्छेदन के जोखिम में डाल सकते हैं।

# पैर संबंधी तथ्य



जब आप जूते खरीद रहे होते हैं तो उस समय आपके पैरों से संबंधित तीन विचारणीय पहलू होते हैं:

लंबाई / चौड़ाई / गहराई

याद रखें: लोगों को पैर का आकार मालूम होता है, जूतों का आकार नहीं। क्या आपने जितने बार जूते खरीदे, उतनी बार आपके पैर को नापा गया!

## जूते की फिटिंग याद रखने के बारे में टिप्स (युक्तियाँ):

- 1 जूतों को दिन के अंतिम समय में उस वक्त खरीदें, जब आपके पैर सूजे होते हैं।
- 2 यदि आपकी संवेदना में हास (स्नायु-रोग) हुआ है तो क्या आपके जूतों को पेशेवर ढंग से फिट किया गया है।
- 3 बिक्री करने वाले व्यक्ति (सेल्स परसन) को आपके पैरों को आपके खड़े और बैठे होने, दोनों स्थितियों में नापना चाहिए।
- 4 जब खड़े हों, उस समय अपने पैरों की लंबाई, चौड़ाई और गहराई जाँच लें।
- 5 पैर का गोलाकार भाग जूते के सबसे चौड़े भाग में स्थित होना चाहिए।
- 6 जब आप पैर में जूता पहन चुके हों और वह निश्चित स्थिति में आ चुका हो, तब उसकी फिटिंग चुस्त तो लगनी ही चाहिए (दस्ताने के नए जोड़े की तरह), पर कसी हुई नहीं।
- 7 निश्चित करें कि आपके पैर की अँगुलियों के हिलने-डुलने के लिए पर्याप्त स्थान है।
- 8 उस जूते का चयन करें जो आपके पैरों के लिए उपयुक्त आकार का हो। कई जूते वक्राकार होते हैं, जबकि अन्य अपेक्षाकृत सीधे होते हैं।
- 9 अपने जूते बदलें और उनमें भीतरी तल्ला नियमित रूप से लगवाते रहें।
- 10 एक परीक्षण अवधि तक घर के अंदर अपने जूतों की "टेस्ट ड्राइव" करें और उनकी फिटिंग के बारे में अपने पैर विशेषज्ञ से परामर्श करें। संभव है कि आपके जूते-चप्पलों में बदलाव अपेक्षित हो।
- 11 जूते किसी ऐसी सम्मानित दुकान (स्टोर) से ही खरीदें जो फिटिंग और गुणवत्ता के बारे में वारंटी देती हो।
- 12 सबसे अच्छा जूता वह है जो आपके पैरों में फिट होता हो!



## किसी सहारा देने वाले जूते की विशेषताएँ:

- ✔ अच्छी तरह फिट होता है।
- ✔ उन्हें ऐसी सामग्री से बना होना चाहिए जो फूल-पिचक सके (उदाहरण के तौर पर, चमड़ा)।
- ✔ उसकी एड़ी सुदृढ़ होनी चाहिए।
- ✔ उसमें वेल्क्रो कसनियाँ (फास्टनर्स) या जूते के फीते लगे होने चाहिए।
- ✔ उसमें झटकों को झेल लेने की अच्छी क्षमता होनी चाहिए।
- ✔ वह झुक या मुड़ न सके।
- ✔ पैर की अँगुलियों वाले क्षेत्र (टो-बॉक्स) में कोई सीवन न हो।

और अधिक जानकारी के लिए, कृपया हमारी डायबिटीज़, स्वस्थ पैर और आप (*Diabetes, Healthy Feet and You*)

वेबसाइट [www.cawc.net/diabetesandhealthyfeet](http://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](mailto:healthyfeet@cawc.net)