

## पाव (फ़ीट) में संक्रमण (इन्फेक्शन) के संकेत

संक्रमण काफी तेजीसे फैलकर आपके पैर को नष्ट कर सकता है।

यदि कोई जख्म या छाले (अल्सर) आपके पैर की त्वचा में है, तो इन लक्षणों को देखें:

1. आपके पैर में नया दर्द या सूजन
2. द्रव निकालना
3. दुर्गन्ध
4. ठण्ड, पसीना, या बुखार
5. अपने पेट में बीमार
6. भोजन के लिए भूख नहीं

यदि इनमें से कोई भी एक लक्षण है तो तुरंत किसी अस्पताल में जाकर किसी अनुभवी डॉक्टर से मिलिए या आपातकालीन कक्ष (इमरजेंसी सुविधा) में जाकर चिकित्सा करें

## आपके पैर के संक्रमण (इन्फेक्शन) को सुधारने की कार्य योजना

1. किसी बड़े अस्पताल में विशेषज्ञ डॉक्टर से मिले. यह अस्पताल आपके घर से दूर हो सकता है.
2. किसी शल्यचिकित्सक से मिले जो आपके पैर का संक्रमण (इन्फेक्शन) का उपचार कर सकता है.
3. ऐसे विशेषज्ञ डॉक्टर से मिले की जो आपके पैर में रक्त प्रवाह की चिकित्सा कर सके और उसे प्रभावी बनाये. यह डॉक्टर शल्य चिकित्सक (सर्जन) भी हो सकता है. यह डॉक्टर संवहनी (वैस्कुलर), हृदय (कार्डियक) या सामान्य सर्जरी (जनरल सर्जरी) में माहिर हैं। कार्डियोलॉजिस्ट (हृदय विशेषज्ञ) या रेडियोलॉजिस्ट जैसे कुछ अन्य विशिष्ट चिकित्सक भी ऐसा करने में सक्षम हो सकते हैं।

अगर आप किसी अस्पताल में गए जहा विशेषज्ञ डॉक्टर न मिले तो आप खुद जोखिम में डाल सकते है और आपका पैर खो सकते है.

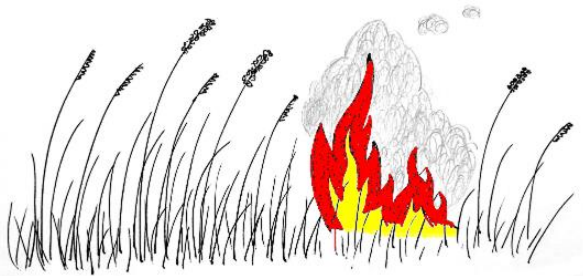
आप आपके स्वास्थ्य के खुद जिम्मेदार है. आप आपकी स्वास्थ्य की जाँच डॉक्टर से ठीक कराये.

NEAL R. BARSHES, M.D., M.P.H. द्वारा निर्मित  
ब्रोशर। यह सामग्री केवल सूचनात्मक उद्देश्यों के लिए  
है और डॉक्टर या अन्य स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर की  
सलाह या सलाह को प्रतिस्थापित नहीं करती है।

MADHUSHREE ZOPE- अनुवादक ।



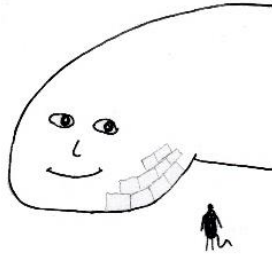
# है मधुमेह? आपके पैरोंकी रक्षा करें



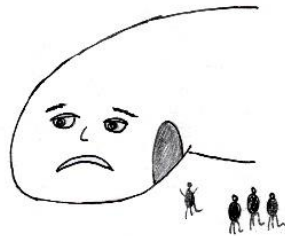
## मधुमेह के पाव पर प्रभाव

आप यहां तक आ सके क्यों की आपके पैर सलामत है उनका खयाल रखना!

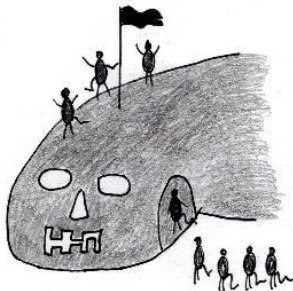
त्वचा जो स्वस्थ और पूरी है संक्रमण (इन्फेक्शन) के खिलाफ सबसे अच्छी रक्षा है।



मधुमेह वाले लोगोंमें जख्म ठीक न होनेकी संभावना होती है।



अगरसमयपे इलाज नहीं किया जाता है, तो ये अल्सर, संक्रमण और गैंग्रीन में विकसित हो सकता है। यह समस्या आपके पाव या पैर को गवा सकती है।



आपके पैर को बचानेका सबसे अच्छा तरीका है आपके पाव की त्वचा स्वस्थ बनाए रखना!

## मेरा जोखिम क्या है?

### □ उच्च जोखिम

- यदि आपके पैर के अंगूठे या किसी अन्य हिस्से का विच्छेदन हुआ है।
- यदि आपको परिधीय धमनी रोग की वजह से कमजोर प्रसार या सख्त धमनी (पेरिफेरियल आर्टरी) है।
- अगर आपको गुर्दे (किडनी) की विफलता के लिए डायलिसिस मिलता है।

### □ मध्यम जोखिम

- यदि आपको न्यूरोपैथी है (numbness, अपने पैरों के नीचे महसूस नहीं कर सकते हैं)

### □ कम / सामान्य जोखिम

- उपर्युक्त जोखिम कारकों में से कुछ भी नहीं

## मुझे क्या करना चाहिए?

1. **अपने पैरों और अपने जूते को हर दिन देखो।** घावों, कटौती, दरारें या छाले के लिए देखो। यदि आप अपना पाव नहीं देख पा रहे हैं तो शीशेका उपयोग करें। अपने जूते के अंदर या बाहर देखो। यदि आपको कोई समस्या मिलती है तो डॉक्टर या अन्य स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता देखें।
2. **धूम्रपान छोड़ो - पूरी तरह से और हमेशा के लिए।** सिगरेट विनाशकारी स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बनता है। 1-800-QUIT-NOW, 1-855-QUIT-VET यापर समर्थन लें [www.smokefree.gov](http://www.smokefree.gov)
3. कभी भी नंगे पैर न चलें - यहां तक कि आपके घर में भी। जूते और मोजे पहनें जो आरामदायक और अच्छी तरह से फिट हैं।
4. अपने रक्तचाप, कोलेस्ट्रॉल, और ग्लूकोज नियंत्रण पर अपने सहित अपने डॉक्टर के साथ काम करें (हेमोग्लोबिन A1C की संख्या काबू करे)।