

ચેપ ના રિનહો

ચેપ જેમ તમારા પગને અંગની જેમ ઝડપથી નાશ કરી શકે છે.
તમારા પગની ચામડી માં અલ્સર હોય તો ખસ ધ્યાન રાખો.

અલ્સર તમારા પગની ચામડી માં

1. તમારા પગમાં નવો દુખાવો અથવા સોજો.
2. પ્રવાહીનું નીકટવું.
3. અપ્રિય ગંધ.
4. શરદી, પરસેવો અથવા તાવ.
5. તમારા પેટમાં દુખાવો.
6. ખોરાક માટે ભૂખ નથી લગતી

તમને આમાથી કોઈ પણ હોય,
તો દિવસના અંત સુધીમાં.

કોઈ અનુભવી ડોક્ટર અથવા તાત્કાલિક સારવાર હોસ્પિટલ વડે સંપર્ક કરો.

તમારી ફૂટ ઈન્ફેક્શન એક્શન પ્લાન

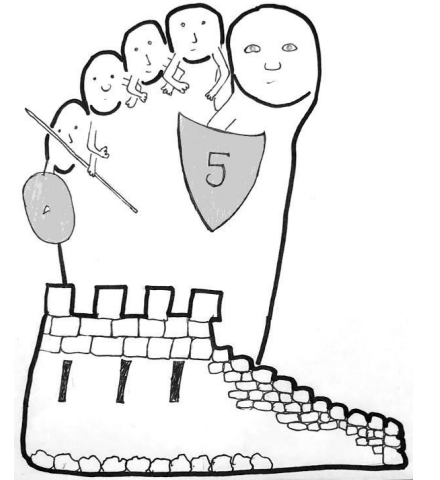
1. જ્યાં પગની નિષ્ણાત ડોક્ટર હોય તેવી મોટી હોસ્પિટલમાં જાઓ. નોંધ: આ કદાચ તમારા ઘરની સૌથી નજીકની હોસ્પિટલ પણ હોઈ શકે.
2. જે પગના ચેપના ની નિષ્ણાતને હોય તેવા સર્જનનો (વેસ્ક્યુલર) મળવાનો આગ્રહ કરો.
3. પગ માં લોહી ના પરિભ્રમણ ના નિષ્ણાત ડોક્ટર ને મળવાનો આગ્રહ રાકો.
4. તમારા પગ કાપવો પડે જો તમને વધુ જોખમ હોય જો પગનું અંગવિચ્છેદન કરાવવું હોસ્પિટલમાં જાવ તો નિષ્ણાત વિના નબળા પરિભ્રમણની સારવાર કરતા કરી શકે તેવા તેવા તમે એવી હોસ્પિટલ માં જશો ત્યાં લોહીના પરિભ્રમણ કરતા ડોક્ટર હોય.
તમે તમારા સ્વાસ્થ્ય માટે સૌથી મહત્વપૂર્ણ વક્રીલ છો. તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમનો સક્રિય ભાગ બનો!

નીલ આર. બાર્શેસ, એમડી, એમપીએચ દ્વારા લખાયેલ અને સચિત્ર પુસ્તક. આ સામગ્રી માત્ર માહિતીના હેતુઓ માટે છે અને તે ડોક્ટર અથવા અન્ય આરોગ્ય સંભાળ વ્યવસાય ની સલાહ અથવા સલાહને બદલતી નથી.

(CC) BY-NC-ND

ડાયાબિટીસ છે?

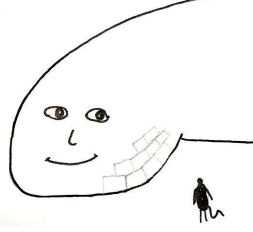
તમારા પગની રક્ષા કરો!



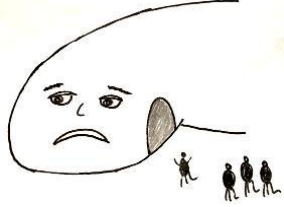
ડાયાબિટીસ પગ ને અસર કરે

જો તમારા પગ બરાબર ન હોય તો તમે આજે જ્યાં છો ત્યાં ન હોત. તેની કાળજી લો!

તંદુરસ્ત અને સંપૂર્ણ ત્વચા ચેપ સામે શ્રેષ્ઠ સંરક્ષણ આપે છે.



ડાયાબિટીસ ધરાવતા લોકોને અલ્સર તેમના પગમાં અલ્સર થય સકે છે.



જો સારવાર ન કરવામાં આવે તો, આ અલ્સર ચેપ અને મૃત પેશીઓ (ગેંગ્રીન) વિકસાવવા દે છે. આ સમસ્યા તમારા પગ નો ભાગ અથવા આખો ભાગ ગુમાવી શકે છે (અંગવિચ્છેદન).



પગને કપવાના ટાળવાનો શ્રેષ્ઠ માર્ગ એ છે કે તંદુરસ્ત ત્વચા જાળવવી !

મારું જોખમ શું છે?

□ વધરે જોખમ

- જો તમારા અંગૂઠા અથવા તમારા પગના અન્ય કોઈ ભાગ કાપવો પડ્યો હોય.
- જો તમે બોડી ની નસોની બિમારી (નબળું પરિભ્રમણ, અથવા નસો નું "સખ્ત થવું").
- જો તમારી કિડની કામ ન કરતી હોય અને ડાયાલીસીસ પર હોય.

□ મધ્યમ જોખમ

- જો તમને ન્યુરોપથી હોય.
- તમારા પગના તળિયા અનુભવી ન હોય.

□ ઓછું/સામાન્ય જોખમ

- ઉપરોક્ત જોખમ પરિબળો માંથી કોઈ ન હોય તો.

મારે શું કરવું જોઈએ?

- તમારા પગ અને તમારા જૂતા દરેક દિવસ ચાંદા, કટ, તિરાડો અથવા ફોલ્લીઓ માટે જુઓ. જો તમે તમારા પગને જોઈ શકતા નથી, તો અરીસાનો ઉપયોગ કરો. તમારા જૂતા ની અંદર અથવા બહાર જુઓ. જો તમને કોઈ સમસ્યા જણાય તો ડોક્ટર અથવા અન્ય આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતા ને મળો.
- ધૂમ્રપાન છોડો - સંપૂર્ણપણે અને હંમેશા માટે. સિગારેટને કારણે આરોગ્યની ગંભીર સમસ્યા થાય છે. 1-800-QUIT-NOW અથવા www.smokefree.gov
- ક્યારેય - તમારા ઘરમાં પણ - ખુલ્લા પગે ના તલસો. પગરખાં અને મોજા પહેરો જે આરામદાયક અને સારી રીતે ફિટ હોય.
- તમારા બ્લડ પ્રેશર, કોલેસ્ટ્રોલ અને ગ્લુકોઝ નિયંત્રણ (તમારા હિમોગ્લોબિન A1c નંબર સહિત) માટે તમારા ડોક્ટર સાથે કામ કરો.