

## ચેપ ના રિ નહો

ચેપ જેમ તમારા પગનેઅંગની જેમ ઝડપથી નાશ કરી શકેછે.

તમારા પગની ચામડી માંઅલ્સર હોય તો ખસ ધ્યાન રાખો.

અલ્સર તમારા પગની ચામડી માં

1. તમારા પગમાંનવો દુખાવો અથવા સોજો.

2. પ્રવાહીનુંનીકટવ.ૂ

3. અપ્રિ ય ગંધ .

4. શરદી, પરસેવો અથવા તાવ.

5. તમારા પેટમાંદુખાવો.

6. ખોરાક માટેભખૂ નથી લગતી

તમનેઆમાથી કોઈ પણ હોપ,

તો દિ વસના અંત સધુ િમા.ં

કોઈ અનભુ વી ડોક્ટર અથવા તાત્કાલિ ક સારવાર

હોસ્પિટલ વડેસખં કું કરો.



## તમારી ફૂટ ઈન્ફેક્શન એક્શન પ્લાન

1.જ્યાંપગની નિ ષ્ણાત ડોક્ટર હોય તેવી મોટી હોસ્પિ ટલમાંજાઓ. નોંધ: આ કદાચ તમારા ઘરની સૌથી નજીકની હોસ્પિ ટલ પણ હોઈ સકે.

૨. જે પગના ચેપના ની નિ ષ્ણાતનેહોય તેવા સર્જનનો (વસ્ત્રે ક્યલુ ર) મળવાનોઆગ્રહ કરો.

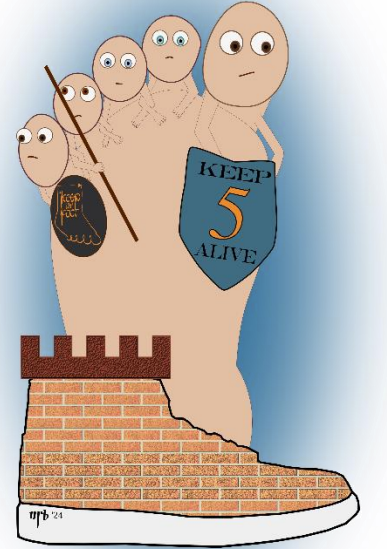
૩. પગ માંલોહી ના પરિ ભ્રમણ ના નિ ષ્ણાત ડોક્ટર નેમળવાનો આગ્રહ રાકો.

૪. તમારા પગ કાપવો પડેજો તમનેવધુ જોખમ હોય જો પગનુંઅંગવિ સ્થેદન કરાવવું હોસ્પિ ટલમાંજાવ તો નિ ષ્ણાત વિ ના નબળા પરિ ભ્રમણની સારવાર કરતા કરી શકેતેવા તેવા તમેએવી હોસ્પિ ટલ માંજશો ત્યાં લોહીના પરિ પરિ ભ્રમણ કરતા ડોક્ટર હોય. તમે તમારા સ્વાસ્થ્ય માટેસૌથી મહત્વપર્ણ વકીલ છો. તમારીઆરોગ્ય સભં ાળ ટીમનો સક્રિય ભાગ બનો!

નીલ આર. બાર્શીસ, એમડી, એમપીએય દ્વારા લખાયેલ અને સચિ ત્ર પસંુ તક.આસામગ્રી માત્ર માહિ તીના હતે ઓ માટેછે અને તે ડોક્ટર અથવા અન્યઆરોગ્ય સભં ાળ વ્યવસાય ની સલાહ અથવા સલાહને બદલતી નથી. (CC BY-NC-ND)

ડાયાબિ ટીસ છે?

# પગની રક્ષા કરો!



## ડાયાબિ ટીસ પગ નેઅસર કરે

જો તમારા પગ બરાબર ન હોય તો તમેઆજે જ્યાં છો ત્યાંન હોત. તેની કાળજી લો!

તદં ડુરસ્ત અને સપં ણૂ ત્વયા ચેપ સામેશ્રેષ્ઠ સરં ક્ષણઆપે છે.

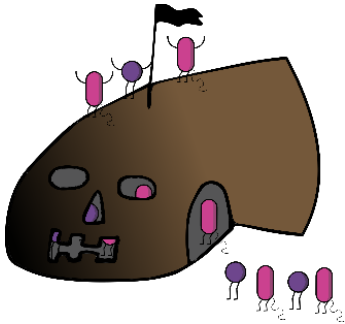
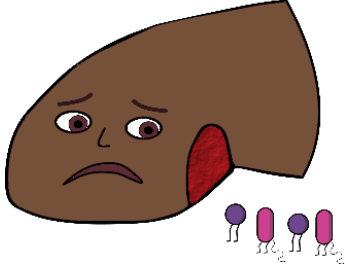
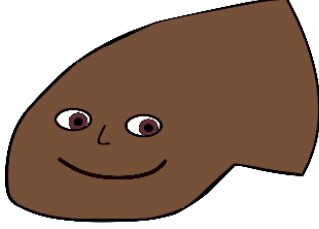
ડાયાબિ ટીસ ધરાવતા લોકોને અલ્સર તેમના પગમાંઅલ્સર થય સકેછે.

જો સારવાર ન કરવામાંઆવેતો, આ અલ્સર ચેપ અને મત્ પેશીઓ (ગેંગરીન)

વિ કસાવવા દેછે.

આ સમસ્યા તમારા પગ નો ભાગ અથવા આખો ભાગ ગમુ ાવી શકેછે (અંગવિ સ્છેદન).

પગનેકપવાના ટાળવાનો શ્રેષ્ઠ માર્ગ એ છેકે તદં ડુરસ્ત ત્વયા જાળવવી !



## મારું જોખમ શુંછે?

### □ વધરેજોખમ

- જો તમારા અંગદૂ ા અથવા તમારા પગના અન્ય કોઈ ભાગ કાપવો પડ્યો હોય.
- જો તમેબોડી ની નસોની બિ મારી (નબળું પરિ ભ્રમણ, અથવા નસો નું "સખ્ત થવ"ડું ).
- જો તમારી કિ ડની કામ ન કરતી હોય અને ડાયાબીસીસ પર હોય.

### □ મધ્યમ જોખમ

- યદિ આપકો ન્યૂરોપૈથી હૈ (numbness, અપને પૈરોં કે નીચે મહસૂસ નહીં કર સકતે હૈં)
- તમારા પગના તળિ યા અનભુ વી ન હોય.

### □ ઓછું/સામાન્ય જોખમ

- ઉપરોક્ત જોખમ પરિ બળો માંથી કોઈ ન હોય તૌ.

## મારેશુંકરવુંજોઈએ?

- તમારા પગ અનેતમારા જૂતા દરેક દિ વસ યાંદા, કટ, તિ રાડો અથવા ફોલ્લીઓ માટેજુઓ. જો તમેતમારા પગનેજોઈ શકતા નથી, તો અરીસાનો ઉપયોગ કરો. તમારા જૂતા ની અંદર અથવા બહાર જુઓ. જો તમનેકોઈ સમસ્યા જણાય તો ડોક્ટર અથવા અન્ય આરોગ્ય સભં ાળ પ્રદાતા ને મળો.
- ધમ્રૂ પાન છોડો - સપં ણૂ પણે અને હમં ેશ માટે. સિ ગારેટનેકારણેઆરોગ્યની ગભં ીર સમસ્યા થાય છે. 1-800-QUIT-NOW અથવા [www.smokefree.gov](http://www.smokefree.gov)
- ક્યારેય - તમારા ઘરમાં પણ - ખલ્ુ લા પગેના તલસો. પગરખાંઅનેમોજા પહેરો જે આરામદાયક અનેસારી રીતે ફિ ટ હોય.
- તમારા બ્લડ પ્રેશર, કોલેસ્ટ્રોલ અને ગ્લુકુ ોઝ નિ યત્રં ણ (તમારા હિ મોગ્લોબિ ન A1c નબં ર સહિ ત) માટેતમારા ડોક્ટર સાથેકામ કરો.