

## கால் தொற்றுநோய்க்கான அறிகுறிகள்

தொற்றுநோய் ஒரு காட்டு தீயைப்போல உங்கள் பாதத்தை அழித்துவிடும்.

உங்கள் பாதத்தின் தோலில், வெட்டு (புண்) இருந்தால், பின் வரும் அறிகுறிகள் இருக்கிறதா என்று கவனியுங்கள்:

1. சமீபத்தில் காலில் வலி அல்லது வீக்கம் ஏற்பட்டதா
2. புண்ணிலிருந்து சீழ் வெளியேறுகிறதா
3. துர்நாற்றம்
4. குளிர், வேர்வை அல்லது காய்ச்சல்
5. குமட்டல்
6. பசியின்மை

மேலே குறிப்பிட்டுள்ள ஏதேனும் ஒரு அறிகுறியிருந்தால், உடனடியாக ஒரு சிறந்த சிகிச்சை நிலயத்தில் மருதுவர்களை பாருங்கள்.



## உங்கள் கால் தொற்றுநோய்க்கான செயல்திட்டம்

1. சிறப்பு மருதுவர்கள் (specialists) உள்ள மருத்துவமனைக்கு செல்லுங்கள். குறிப்பு: இவ்விதமான மருதுவமனை தூரத்தில் இருந்தாலும், நீங்கள் அவசியம் சென்றாகவேண்டும்.
2. கால் தொற்றுநோய் அறுவை சிகிச்சை நிபுணரை அணுகுங்கள்.
3. மருத்துவமனையில், உங்கள் கால்களின் ரத்த ஓட்டம் பரிசோதிக்கப்படும். அவசியமானால் ரத்த ஓட்டம் மேம்படுத்தப்படும் .
4. இவ்விதமான சிகிச்சைக்கு வாஸ்குளர், கார்டியாக், அல்லது பொது அறுவை சிகிச்சை மருதுவர்கள் தேவை படும்.

ரத்த ஓட்ட நிபுணர்களை (specialists) அணுகாவிட்டால் , கால் தூண்டிப்புக்கான வாய்புகள் அதிகரிக்கும்.

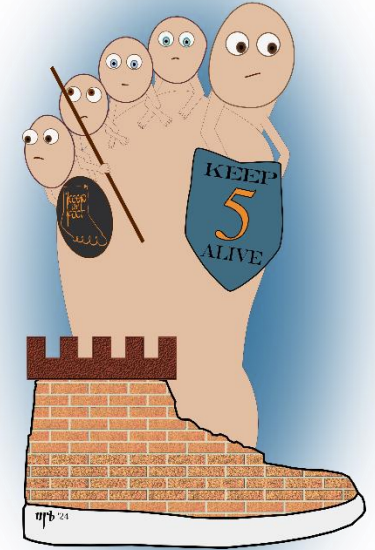
உங்கள் ஆரோகியத்துக்கு நீங்கள் தான் முக்கியத்துவம் கொடுக்கவேண்டும் . உங்களுக்கு சிகிச்சையளிக்கும் குழுவுடன் ஒத்துழையுங்கள்.

இந்த கைப்பிரதி, தகவலுக்காக மட்டுமே. மருதுவர் மற்றும் சுகாதார நிபுணரின் ஆலோசனையாகவோ அறிவுரையாகவோ எடுத்துக்கொள்ளாதீர்கள். Neal R. Barshes M.D., M.P.H. அவர்களால் ஆங்கிலத்தில் எழுதப்பட்டு, வரையப்பட்டது. தமிழ் மொழிபெயர்ப்பு: திருமதி ரஞ்சினி ஷரத் மற்றும் திரு ஷரத்.



## உங்களுக்கு சர்க்கரை நோய் உள்ளதா?

## உங்கள் பாதங்களை காத்தக்கொள்ளுங்கள்



## சர்க்கரை நோய் பாதங்களை பாதிக்கும்

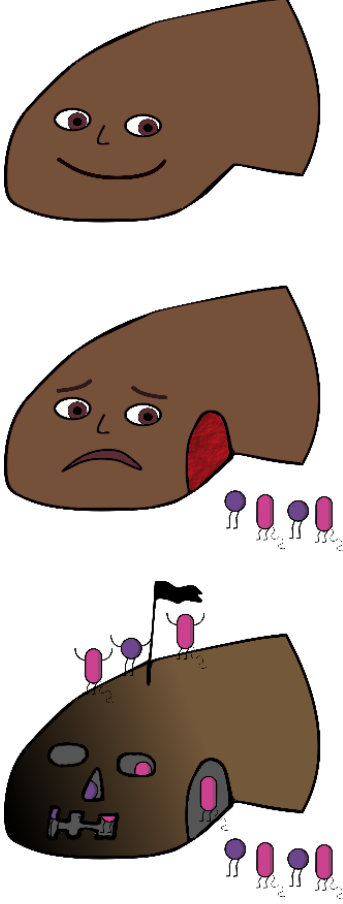
உங்கள் வாழ்வின் முன்னேற்றத்துக்கு கால்களும் ஒரு காரணம். அதனை பாராமரியுங்கள்.

வெட்டு மற்றும்  
காயங்கள் இல்லாத  
ஆரோக்கியமான  
சருமம்  
தொற்றுநோய்க்கு  
எதிரான சிறந்த  
பாதுகாப்பு.

சர்க்கரை வியாதி  
நோயாளிகளுக்கு  
தங்கள் பாதங்களில்,  
புண்கள் ஏற்படுகின்ற  
அபாயம்  
உண்டு.

புண்களுக்கு சிகிச்சை  
அளிக்கப்படாவிட்டால்  
தொற்றாக மாறி,  
திசுக்கள்  
மறித்துபோகும்  
(gangrene).  
இதனால் உங்கள்  
பாதங்களின் ஒரு  
பகுதியையோ  
அல்லது முழுதையுமே  
இழக்க நேரிடும்.

பாதங்களை  
ஆரோக்கியமாக  
பாராமரித்தலே  
கால்துண்டிப்பை  
தவிற்பதற்கான சிறந்த வழி.



## துண்டிப்பு அல்லது மறு துண்டிப்புக்கான ஆபத்துக்கள் யாவை?

### அதிகப்பட்ச ஆபத்து நிலைகள்

- உங்கள் காலவிரல்களிலோ அல்லது பாதங்களிலோ ஏறக்கனவே துண்டிப்பு அறுவை சிகிச்சை செய்யப்பட்டிருந்தால்.
- உங்களுக்கு குறைவுற்ற ரத்த ஓட்டம் (peripheral artery disease) அல்லது பெருந்தமனி தடிப்பு இருந்தால்.
- நீங்கள் டயாலிசிஸ் (dialysis) சிகிச்சை பெற்றுக்கொண்டிருந்தால்.

### நடுத்தர ஆபத்து நிலைகள்

- உங்களுக்கு neuropathy (பாதங்களில் உணர்வின்மை) இருந்தால்.

மேல்கண்ட காரணிகள் இல்லையென்றால் உங்களுக்கு துண்டிப்பு ஆபத்து மிக குறைவு அல்லது இல்லை என்றம்கூட சொல்லலாம்.

## நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

1. உங்கள் பாதங்களில் புண்கள், வெட்டுகள், விரிசல்கள், கொப்பளங்கள் போன்றவை இருக்கிறதா என்று தினமும் கவனியுங்கள்.

தேவைப்பட்டால் நன்றாய் பார்க்க, முக கண்ணாடியை பயன்படுத்தலாம். அதேபோல், தினமும் உங்கள் காலணிகளின் உள்ளேயும், வெளிப்புறமும் உற்று பாருங்கள்.

2. புகை பிடிப்பதை முழுமையாக நிறுத்திவிடுங்கள். சிகரெட்டு பிடிப்பதால் உடலுக்கு மிகுந்த அபாயம் உண்டாகும். அமெரிகாவாழ் மக்கள், ஆலோசனைக்கு 1-800-QUIT-NOW அல்லது [www.smokefree.gov](http://www.smokefree.gov) அணுகலாம்.

3. ஒருபோதும் வெறுங்காலில் நடக்காதீர்கள் - வீட்டிலும் கூட வெறுங்காலில் நடக்காதீர்கள். வசதியான மற்றும் நன்கு பொருந்தக்கூடிய காலணிகளையும், காலுறைகளையும் அணியுங்கள்.

4. உங்கள் ரத்த அழுத்தம், கொலஸ்ட்ரால் மற்றும் குளுக்கோஸ் (hemoglobin A1c எண் உள்பட) கட்டுப்பாட்டில் இருக்கும்படி மறுத்துவரோடு இணைந்து செயல்படுங்கள்.