



NW London

know
diabetes

ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ

- [ਘੱਟ ਜੋਖਮ](#)
- [ਦਰਮਿਆਨਾ ਜੋਖਮ](#)
- [ਉੱਚ ਜੋਖਮ](#)

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਜੀਵਨ ਭਰ ਦੀ ਇੱਕ ਸਥਿਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਪੈਰ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਸਪਲਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਨਸਾਂ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦੇ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਨੂੰ (ਪੈਰੀਫਿਰਲ ਨਿਊਰੋਪੈਥੀ); ਅਤੇ
- ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰਕੂਲੇਸ਼ਨ (ਈਕੀਮੀਆ) ਨੂੰ।

ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਹੁਤ ਹੌਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦੇ ਸਕੋ। ਇਹੀ ਕਾਰਣ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਸਾਲ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇਵੇਗਾ। ਇਹ ਸਲਾਹ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਪੈਰ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਕਿਵੇਂ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ:

ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ-ਘੱਟ ਜੋਖਮ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਸਾਂ ਜਾਂ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਖਰਾਬ ਨਹੀਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਕਰਕੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਘੱਟ ਜੋਖਮ ਅਧੀਨ ਆਉਂਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼, ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਕੇ, ਅਤੇ ਹਰ ਸਾਲ ਢੁੱਕਵੇਂ-ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਚੰਗੀ ਹੈ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਵਿਚਲੀ ਸਧਾਰਨ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਖਾਸ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਖੁਦ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਛਾਲੇ, ਵਿਆਈਆਂ, ਦਰਦ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੋਜਸ਼, ਹੀਟ ਜਾਂ ਲਾਲੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਹਲਕੇ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੰਗਾਲੋ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਕਾਓ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ। ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਭਿੱਜਣ ਨਾ ਦਿਓ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨਮ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਖੁਸ਼ਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਦਿਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮੌਇਸਚਰਾਈਜ਼ਿੰਗ ਕ੍ਰੀਮ ਲਗਾਓ।

ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰ

ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰ ਨਿਯਮਿਤ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਕੱਟੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਦੀ ਧਾਰੀ ਮੁਤਾਬਕ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਤਿੱਖੇ ਕੋਨਿਆਂ ਦੇ ਨਾ ਹੋਣ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਕਰਨ ਲਈ ਨੋਲ ਫਾਈਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੋ ਅਗਲੇ ਨਹੁੰ ਵਿੱਚ ਖੁੱਭ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਪਾਸਿਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਕੱਟੋ ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਸ ਨਾਲ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀਆਂ ਨੋਕਾਂ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਨਿਆਂ ਵਾਲੇ ਨਹੁੰ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੁਰਾਬਾਂ, ਸਟੌਕਿੰਗ ਜਾਂ ਟਾਈਟਸ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਜੁਰਾਬਾਂ, ਸਟੌਕਿੰਗ ਜਾਂ ਟਾਈਟਸ ਨੂੰ ਹਰ ਦਿਨ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਲਾਈ ਭਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਅਤੇ ਟੌਪ ਲਚਕੀਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ।

ਨੰਗੇ ਪੈਰ ਚੱਲਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨੰਗੇ ਪੈਰੀਂ ਚੱਲਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਗਲੀਆਂ ਦੇ ਖੜੇ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਚੱਲਣ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਬੂਟਾਂ ਨੂੰ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਕੋਈ ਤਿੱਖੀ ਚੀਜ਼ ਜਿਵੇਂ ਪਿੰਨ, ਮੇਖ ਜਾਂ ਕੱਚ ਬਾਹਰੀ ਤਲੇ ਵਿੱਚ ਖੁੱਬਿਆ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਨਾਲ ਹੀ, ਹਰ ਜੁੱਤੇ ਵਿੱਚ ਛੋਟੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਛੋਟੇ ਕੰਕਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਾ ਡਿੱਗੇ ਹੋਣ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਫੇਰੋ।

ਮਾੜੇ-ਮਾਪ ਵਾਲੇ ਜੁੱਤੇ

ਮਾੜੇ-ਮਾਪ ਵਾਲੇ ਜੁੱਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਜਲਣ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਸਧਾਰਨ ਕਾਰਣ ਹਨ। ਜੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਹਿਨਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਖਰੀਦੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਜੁੱਤਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਛੋਟੇ ਜਖਮ ਅਤੇ ਛਾਲੇ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵੀ ਦਰਾੜ, ਛੋਟੇ ਜਖਮ ਜਾਂ ਛਾਲਿਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਨੂੰ ਸਟੀਰਾਈਲ ਡ੍ਰੈਸਿੰਗ ਨਾਲ ਢੱਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਛਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਫੋੜੋ। ਜੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਤਰਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ (ਸੋਜ, ਹੀਟ, ਲਾਲੀ ਜਾਂ ਦਰਦ) ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪੌਡੀਐਟਰੀ ਵਿਭਾਗ ਜਾਂ GP ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਓਵਰ-ਦ-ਕਾਊਂਟਰ ਕੌਰਨ ਦੇ ਇਲਾਜ

ਓਵਰ-ਦ-ਕਾਊਂਟਰ ਕੌਰਨ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਵਿਭਾਗ ਜਾਂ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਤੁਰੰਤ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ - ਦਰਮਿਆਨਾ ਜੋਖਮ

ਤੁਹਾਡਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਅਲਸਰ ਹੋਣ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨੇ ਜੋਖਮ ਵਜੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਤੋਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਜੋਖਮਾਂ ਦੇ ਤੱਥਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹਨ:

- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰਕੂਲੇਸ਼ਨ ਘਟ ਗਈ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਉੱਤੇ ਸਖ਼ਤ ਚਮੜੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਦਾ ਆਕਾਰ ਬਦਲ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਨਜ਼ਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼, ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਕੇ, ਅਤੇ ਹਰ ਸਾਲ ਢੁਕਵੇਂ-ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣਾ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਸਖ਼ਤੀ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਕੂਲੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਅਲਸਰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨੇ ਜੋਖਮ ਅਧੀਨ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਖਾਸ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਮਹਾਰ ਜਾਂ ਪੋਡੀਐਟਰੀ ਤਕਨੀਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਵਿਚਲੀ ਸਧਾਰਨ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਮਾਹਰ ਕੋਲ ਆਉਣ ਜਾਣ ਦਰਮਿਆਨ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਛਾਲੇ, ਵਿਆਈਆਂ, ਦਰਦ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੋਜਸ਼, ਹੀਟ ਜਾਂ ਲਾਲੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਹਲਕੇ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੰਗਾਲੋ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਕਾਓ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ। ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਭਿੱਜਣ ਨਾ ਦਿਓ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਕਰਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਹੁਤ ਠੰਢਾ ਜਾਂ ਗਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕੂਹਲੀ ਦੇ

ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਆਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨਮ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਖੁਸ਼ਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਦਿਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮੌਇਸਚਰਾਈਜ਼ਿੰਗ ਕ੍ਰੀਮ ਲਗਾਓ।

ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਗਲਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰ

ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਗਲਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰ ਨਿਯਮਿਤ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਕੱਟੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਦੀ ਧਾਰੀ ਮੁਤਾਬਕ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਤਿੱਖੇ ਕੋਨਿਆਂ ਦੇ ਨਾ ਹੋਣ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਕਰਨ ਲਈ ਨੇਲ ਫਾਈਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੋ ਅਗਲੇ ਨਹੁੰ ਵਿੱਚ ਖੁੱਭ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਪਾਸਿਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਕੱਟੋ ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਸ ਨਾਲ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀਆਂ ਨੋਕਾਂ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਨਿਆਂ ਵਾਲੇ ਨਹੁੰ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੁਰਾਬਾਂ, ਸਟੌਕਿੰਗ ਜਾਂ ਟਾਈਟਸ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਜੁਰਾਬਾਂ, ਸਟੌਕਿੰਗ ਜਾਂ ਟਾਈਟਸ ਨੂੰ ਹਰ ਦਿਨ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਲਾਈ ਭਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਅਤੇ ਟੌਪ ਲਚਕੀਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ।

ਨੰਗੇ ਪੈਰ ਚੱਲਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨੰਗੇ ਪੈਰੀਂ ਚੱਲਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਗਲੀਆਂ ਦੇ ਖੜੇ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਚੱਲਣ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਬੂਟਾਂ ਨੂੰ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਕੋਈ ਤਿੱਖੀ ਚੀਜ਼ ਜਿਵੇਂ ਪਿੰਨ, ਮੇਖ ਜਾਂ ਕੱਚ ਬਾਹਰੀ ਤਲੇ ਵਿੱਚ ਖੁੱਬਿਆ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਨਾਲ ਹੀ, ਹਰ ਜੁੱਤੇ ਵਿੱਚ ਛੋਟੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਛੋਟੇ ਕੰਕਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਾ ਡਿੱਗੇ ਹੋਣ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਫੇਰੋ।

ਮਾੜੇ-ਮਾਪ ਵਾਲੇ ਜੁੱਤੇ

ਮਾੜੇ-ਮਾਪ ਵਾਲੇ ਜੁੱਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਜਲਣ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਸਧਾਰਨ ਕਾਰਣ ਹਨ। ਜੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਹਿਨਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਖਰੀਦੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਜੁੱਤਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਛੋਟੇ ਜਖਮ ਅਤੇ ਛਾਲੇ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵੀ ਦਰਾੜ, ਛੋਟੇ ਜਖਮ ਜਾਂ ਛਾਲੇ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਸਟੀਰਾਈਲ ਕ੍ਰੀਮਿੰਗ ਨਾਲ ਢੱਕ ਦਿਓ। ਛਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਫੋੜੋ। ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਵਿਭਾਗ ਜਾਂ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਤੁਰੰਤ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਓਵਰ-ਦ-ਕਾਊਟਰ ਕੌਰਨ ਦੇ ਇਲਾਜ

ਓਵਰ-ਦ-ਕਾਊਟਰ ਕੌਰਨ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਖਤ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਕੌਰਨ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਸਖਤ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਕੌਰਨ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਮਾਹਰ ਇਲਾਜ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਸਲਾਹ ਦੇਵੇਗਾ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਤੇ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਠੰਢੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੁਰਾਬਾਂ ਪਹਿਣੋ। ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਨਿੱਘ ਦੇਣ ਲਈ ਕਦੇ ਵੀ ਅੱਗ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਕਰਕੇ ਨਾ ਬੈਠੋ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਬਿਸਤਰ 'ਤੇ ਪੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਜਾਂ ਹੀਟਿੰਗ ਪੈਡਸ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿਓ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਵਿਭਾਗ ਜਾਂ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ - ਉੱਚ ਜੋਖਮ

ਤੁਹਾਡਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਅਲਸਰ ਹੋਣ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨੇ ਜੋਖਮ ਵਜੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਤੋਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਜੋਖਮਾਂ ਦੇ ਤੱਥਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹਨ:

- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰਕੂਲੇਸ਼ਨ ਘਟ ਗਈ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਉੱਤੇ ਸਖਤ ਚਮੜੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਦਾ ਆਕਾਰ ਬਦਲ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਨਜ਼ਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਅਲਸਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

- ਤੁਹਾਡਾ ਕਦੇ ਅੰਗ ਕੱਟਣਾ ਪਿਆ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼, ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਕੂਲੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਮਾਹਰ ਦੁਆਰਾ ਨਿਯਮਿਤ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਵਿਚਲੀ ਸਧਾਰਨ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਮਾਹਰ ਕੋਲ ਆਉਣ ਜਾਣ ਦਰਮਿਆਨ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਛਾਲੇ, ਵਿਆਈਆਂ, ਦਰਦ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੋਜਸ਼, ਹੀਟ ਜਾਂ ਲਾਲੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤਾਂ, ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਜਾਂ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਆਖੋ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਹਲਕੇ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੰਗਾਲੋ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਕਾਓ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ। ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਭਿੱਜਣ ਨਾ ਦਿਓ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਕਰਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਹੁਤ ਠੰਢਾ ਜਾਂ ਗਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਆਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨਮ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਖੁਸ਼ਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਦਿਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮੌਇਸਚਰਾਈਜ਼ਿੰਗ ਕ੍ਰੀਮ ਲਗਾਓ।

ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰ

ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਮਾਹਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰ ਨਾ ਕੱਟੋ।

ਜੁਰਾਬਾਂ, ਸਟੋਕਿੰਗ ਜਾਂ ਟਾਈਟਸ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਜੁਰਾਬਾਂ, ਸਟੋਕਿੰਗ ਜਾਂ ਟਾਈਟਸ ਨੂੰ ਹਰ ਦਿਨ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਲਾਈ ਭਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਅਤੇ ਟੌਪ ਲਚਕੀਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ।

ਨੰਗੇ ਪੈਰ ਚੱਲਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨੰਗੇ ਪੈਰੀਂ ਚੱਲਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਗਲੀਆਂ ਦੇ ਖੜੇ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਚੱਲਣ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਬੂਟਾਂ ਨੂੰ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਕੋਈ ਤਿੱਖੀ ਚੀਜ਼ ਜਿਵੇਂ ਪਿੰਨ, ਮੇਖ ਜਾਂ ਕੱਚ ਬਾਹਰੀ ਤਲੇ ਵਿੱਚ ਖੁੱਬਿਆ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਨਾਲ ਹੀ, ਹਰ ਜੁੱਤੇ ਵਿੱਚ ਛੋਟੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਛੋਟੇ ਕੰਕਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਾ ਡਿੱਗੇ ਹੋਣ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਫੇਰੋ।

ਮਾੜੇ-ਮਾਪ ਵਾਲੇ ਜੁੱਤੇ

ਮਾੜੇ-ਮਾਪ ਵਾਲੇ ਜੁੱਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਜਲਣ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਸਧਾਰਨ ਕਾਰਣ ਹਨ। ਜੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਹਿਨਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਖਰੀਦੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਜੁੱਤਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੁੱਤਿਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੁੱਤੇ ਸਪਲਾਈ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਅਨੁਸਾਰ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪੌਡਿਆਟਰਿਸਟ ਜਾਂ ਔਰਥੋਟਿਸਟ (ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਜੁੱਤੇ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ) ਦੀ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੇਵਲ ਇਹਨਾਂ ਜੁੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੁੱਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੰਸੋਲ ਨਾਲ ਹੀ ਪ੍ਰੀਸਕ੍ਰਾਈਬ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ। ਇਹ ਜੁੱਤਿਆਂ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਹੀ ਹਟਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਔਰਥੋਟਿਸਟ ਜਾਂ ਪੌਡਿਆਟਰਿਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੁੱਤੇ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹੀ ਸਾਰੀ ਮੁਰੰਮਤ ਜਾਂ ਬਦਲਾਅ ਕਰੇਗਾ ਤਾਂ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਛੋਟੇ ਜਖਮ ਅਤੇ ਛਾਲੇ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਦਰਾੜ, ਛੋਟੇ ਜਖਮ ਜਾਂ ਛਾਲੇ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਸਟੀਰਾਈਲ ਡ੍ਰੈਸਿੰਗ ਨਾਲ ਢੱਕ ਦਿਓ। ਛਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਫੋੜੋ। ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਵਿਭਾਗ ਜਾਂ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਤੁਰੰਤ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਜੇ ਇਹ ਲੋਕ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਵੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੇ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਦਿਸਦੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਦੁਰਘਟਨਾਂ ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿਖੇ ਜਾਓ।

ਸਖਤ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਕੌਰਨ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਸਖਤ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਕੌਰਨ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਮਾਹਰ ਇਲਾਜ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਸਲਾਹ ਦੇਵੇਗਾ।

ਓਵਰ-ਦ-ਕਾਊਟਰ ਕੌਰਨ ਦੇ ਇਲਾਜ

ਓਵਰ-ਦ-ਕਾਊਟਰ ਕੌਰਨ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਅਲਸਰ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਤੇ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਠੰਢੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੁਰਾਬਾਂ ਪਹਿਣੋ। ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਨਿੱਘ ਦੇਣ ਲਈ ਕਦੇ ਵੀ ਅੱਗ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਕਰਕੇ ਨਾ ਬੈਠੋ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਬਿਸਤਰ 'ਤੇ ਪੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਜਾਂ ਹੀਟਿੰਗ ਪੈਡਸ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿਓ।

ਅਲਸਰ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕਦੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਅਲਸਰ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਅੰਗ ਕੱਟਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਲਸਰ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਦੇ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਅਧਿਨ ਹੋ। ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਮਾਹਰ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਵਿਭਾਗ ਜਾਂ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਤੁਰੰਤ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਉਪਲੱਬਧ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੁਰਘਟਨਾ ਅਤੇ ਆਪਾਤਕਾਲੀਨ ਵਿਭਾਗ ਵਿਖੇ ਜਾਓ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਣ 'ਤੇ ਸਲਾਹ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਕੋਈ ਦੇਰੀ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।