

எப்பொழுது உங்களிற்கு உடனடியாக மருத்துவ ஆலோசனை தேவைப்படும்?

கால் தோலின் நிறம் மாறுதல் அல்லது கால் வீக்கம்



கால் விரல்களிற்கு இடையில் புண் ஏற்படல்



கால் பாதத்தின் உருவ அமைப்பு மாறுபடல்



விரல் நகங்களில் கிருமித்தொற்று ஏற்படல்



குதிக்காலில் வெடிப்பு ஏற்படல் / கல் அழுத்தி ஏற்படல்



கால் புண்கள் / கொப்பளங்கள்



பாதணிகளைப் பற்றி கட்டாயமாக தெரிந்து கொள்ள வேண்டியவை என்ன?

- எப்பொழுதும் பாதணிகளை அணிந்து கொள்ளவேண்டும். (வீட்டிற்குள்ளும்)
- உங்கள் பாதங்களுக்கு ஏற்ற பொருத்தமான பாதணிகளை தெரிவு செய்ய வேண்டும்.
- உங்கள் பாதங்களில் ஏற்கனவே விரைப்புத் தன்மை மற்றும் பாதிப்புகள் இருப்பின் வைத்திய ஆலோசனைக்கு அமைய விசேட பாதணிகளை அணிய வேண்டும்.
- பாதணிகள் அணியமுன் ஏதாவது தேவையற்ற பொருட்கள் பாதணிகளில் இருப்பின் அகற்ற வேண்டும்.
- பாதணிகள் பழுதடைந்திருப்பின் அல்லது தேய்ந்து இருப்பின் புதிய பாதணிகளை கொள்வனவு செய்ய வேண்டும்.
- நீரிழிவு கிளிניக்கில் வழங்கும் ஆலோசனைக்கு அமைய பாதணிகளை தெரிவு செய்து பாவிக்கவும்.

நீரிழிவு நோயின் பாதிப்பிலிருந்து உங்கள் பாதங்களைப் பாதுகாத்தல்



உங்களுக்குத் தெரியுமா?

- ஒவ்வொரு 30 செக்கனிற்கும் உலகின் ஏதாவது ஒரு இடத்தில் ஒரு நபர் தனது கால்களையோ அல்லது காலின் பகுதியையோ நீரிழிவின் காரணமாக இழக்கின்றார்.
- நீரிழிவின் காரணமாக கால்களையோ அல்லது காலின் பாகங்களையோ இழப்பதற்கான சந்தர்ப்பம் 20 மடங்கால் அதிகரிக்கின்றது.

நீரிழிவின் காரணமாக பாதங்களில் ஏற்படும் பாதகமான விளைவுகள் என்ன?

- நரம்புகளின் பாதிப்பால் கால்களில் விறைப்புத்தன்மை ஏற்படல்
- பாதங்களின் உருவ அமைப்பில் மாற்றங்கள் ஏற்படல்
- கால்களுக்கான இரத்த ஓட்டம் குறைதல்.
- பாதங்களில் கிருமித்தொற்றுக்கான சந்தர்ப்பம் அதிகரித்தல்

பாதங்களில் நரம்பு பாதிப்பு மற்றும் விறைப்புத்தன்மையால் ஏற்படும் பாதகமான விளைவுகள் என்ன?

- உங்களுக்குத் தெரியாமல் அல்லது உணர் முடியாமல் பாதணிகளின் காரணமாக பாதங்களில் தோல் உரிதல் மற்றும் புண்கள் ஏற்படல்
- பாதங்களில் காயங்கள் ஏற்படல்
- பாதங்களின் உருவமைப்பில் ஏற்படும் மாற்றத்தினால் கல் அழுத்திகள் ஏற்படல்
- பாதங்களின் தோலில் ஏற்படும் வரட்சி மற்றும் குதியில் ஏற்படும் வெடிப்பு காரணமாக நோய் தொற்றுக்கள் ஏற்படல்

கால்களிற்கு இரத்த ஓட்டம் குறைவதனால் ஏற்படும் பாதிப்புகள் என்ன?

- கால்களில் புண்கள் இலகுவாக ஏற்படல் மற்றும் புண் குணமடைய நீண்ட காலம் எடுத்தல்
- பாதத்தின் நிறத்தில் மாற்றம் ஏற்படல் மற்றும் பாதத்திற்கு பாதிப்பு ஏற்படல்.



தமது பாதங்களை முறையாக பராமரிப்பதனூடாக பாதங்களை இலகுவாக பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்.

நீரிழிவு நோயாளர்கள் எப்படி தம் பாதங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டும்?

நீங்கள் செய்யக் கூடியவை என்ன?



தினமும் பாதங்களை சவாக்காரம் மற்றும் சாதாரண வெப்பநிலையில் உள்ள நீரால் கழுவ வேண்டும்.



பின் ஈரப்பற்று இன்றி சுத்தமாக துடைக்கவேண்டும். (முக்கியமாக கால்விரல் இடுக்குகளுக்குள்)



தினமும் படுக்க முன்பு பாதங்களை பரிசோதிக்க வேண்டும். (முக்கியமாக கால் இடுக்குகள் மற்றும் குதிகால் பகுதி)



ஒழுங்காக குருதியில் சீனியின் அளவை பரிசோதிக்க வேண்டும்.



பாதங்களிற்கு கிரீம் தடவ்வதன் மூலம் வரட்சியில் இருந்து பாதுகாக்க வேண்டும். (கால் விரல் இடுக்குகளை தவிர்க்கவும்)



கால் விரல் நகங்களை சரியாக வெட்ட வேண்டும்.



அணிவதற்கு முன்பு காலணிகளில் உள்ள தேவையற்ற பொருட்களை அகற்ற வேண்டும்.



சரியான பொருத்தமான காலணிகளை தெரிவு செய்ய வேண்டும்.

நீங்கள் கூடாதவை என்ன?



காலணிகள் அணியாது வெறும் பாதத்துடன் நடத்தல்



நீங்களாகவே கால் புண் மற்றும் கொப்பளங்களிற்கு மருந்திடல்



கால் நகங்களின் முனைகளை வட்ட வடிவமாக வெட்டுதல்



முன்புறம் ஒடுக்கமான பாதணிகளை அணிதல்



கால்களை சுடுநீரால் கழுவதல்



கால் விரல்களில் அணிகலன்கள் அணிதல் (மெட்டி)



கால்விரல் இடுக்குகளுக்கு கிரீம் பூசுதல்



புகைபிடித்தல்