



मधुमेह आणि पायांची निगा

मधुमेह ज्ञानप्रसारण मंचासाठी

डॉ. प्रदीप तळवलकर

मधुमेह तज्ञ

फोन : २४३६२२७४ मोबा. ९८२०२८१८०६

पायांची निगा

सर्वसाधारण लोकांपेक्षा मधुमेही रुग्णांच्या - प्रामुख्याने ज्यांना मधुमेह प्रदीर्घ काळापासून आहे आणि मधुमेह काबूत नाही अशांच्या - पायांत अनेक समस्या उद्भवतात. उदा. पू होणे, पाय सडणे, न भरणारी जखम इत्यादी. यामागची कारणे खालीलप्रमाणे :

- १) पायांना रक्तपुरवठा करणाऱ्या रक्तवाहिन्यांवर होणाऱ्या अॅथेरोस्क्लेरोटिक परिणामामुळे रक्तपुरवठा कमी होतो.
- २) मज्जातुंतूवर परिणाम होऊन संवेदनशीलता कमी होते.
- ३) ह्या व्यक्ती जंतुप्रादुर्भावाल पटकन बळी पडू शकतात.

ही तीनही कारणे (बहुतांशी एकत्रितपणे) वरील सर्व समस्या निर्माण करून ठेवतात. पायाच्या समस्या टाळण्याच्या दृष्टीकोनातून मधुमेही व्यक्तींनी पायाला जीवापेक्षा जास्त जपायला हवे. ज्याप्रमाणे एखादा गायक आपला गळा जपतो, एखादा वादक आपली बोटे, नटी आपला चेहरा अथवा एखादा हिऱ्याचा व्यापारी त्याचे हिरे जपतो त्याचप्रमाणे मनोभावे आपल्या पायांची जपणूक महत्वाची. पायाला जखम, फोड असे काही झाले तर तत्काळ त्यावर उपाययोजना करणे अतिमहत्वाचे.

मधुमेही व्यक्तींनी आपल्या पायाची काळजी घेतली नाही तर हळुहळू छोट्या समस्यांतून पाय सडून कापण्याच्या थरापर्यंत गोष्टी पोहोचतात. पाय सडण्याची शक्यता मधुमेही व्यक्तींमध्ये सामान्य व्यक्तीपेक्षा १७ पट अधिक असते. ह्या सर्व समस्या टाळण्यासाठी मधुमेही व्यक्तींनी पुढील गोष्टी नित्य आचरणात आणाव्या :

- १) पाय दिवसातून दोनदा सौम्य साबणाने आणि कोमट पाण्याने (गरम नव्हे) धुवावे.
- २) एखाद्या नरम अशा फडक्याने - विशेषतः दोन बोटांमधल्या बेचक्यांतून - ते कोरडे करावे.

- ३) त्वचा कोरडी राहत असल्यास अगदी सौम्य वंगण - खोबरेल तेल, व्हॅसलिन अथवा कोल्ड क्रीम - रोज झोपण्यापूर्वी लावावे.
- ४) पायांची नखे नीट कापलेली असावी. ती नेहमी सरळ कापावी. कातडीनजीक कापू नयेत.
- ५) रोज पायांची पाहणी करावी. एखादी जखम, फोड किंवा गळू आढळल्यास डॉक्टरांशी संपर्क साधावा.
- ६) अनवाणी चालू नये (घरीसुध्दा).
- ७) पायांची संवेदना कमी झाल्याची शक्यता असल्याने अतिगरम पाण्याने शेकू नये.
- ८) पायांच्या बोटांचे संरक्षण रूंद, मऊ अशा कॅनव्हासच्या अथवा चामड्याच्या बुटांनी करावे.
- ९) नवीन बूट हळुहळू वापरावे. सुरुवातीला रोज थोडा वेळ वापरून त्यांची सवय करावी. नवीन बुटांची खरेदी नेहमी संध्याकाळी करावी.
- १०) सुती मोजेच वापरावे. अतिघट्ट इलॅस्टिक असलेले मोजे वापरू नयेत. त्यामुळे पायांच्या रक्ताभिसरणावर परिणाम होईल.
- ११) रोज बुटांची तपासणी करावी (खिळा, नख, खडा इत्यादी).
- १२) पायाला झालेली भोवरी अथवा जाड त्वचा स्वतः कापू नये. डॉक्टरांशी संपर्क साधावा.
- १३) तीव्र रासायनिक पदार्थ पायांना लावू नयेत.
- १४) तंबाखू सेवन टाळावे.
- १५) नियमित व्यायामाने रक्ताभिसरण वाढते, म्हणून पायाचे व्यायाम नियमितपणे करावे. बसल्याजागी समोर एक खुर्ची ठेवून त्यावर पाय ठेवा आणि दिवसातून २-३ वेळा ५ मिनिटे पायांची सर्व बोटे वर खाली करा. त्याचप्रमाणे पावलं वर खाली आणि आत बाहेर फिरवा.

जखम किंवा पायाला न उतरणारी सूज आल्यास खालील काळजी घ्या :

जखम सौम्य सॅवर्लॉन किंवा डेटॉलने साफ करा.

जखमेवर जंतुनाशक मलमाचा लेप लावा आणि त्यावर निर्जंतुक केलेला गॉझचा तुकडा ठेवून वरून पट्टी बांधा. रक्तात किती साखर आहे याची तपासणी ताबडतोब करा. जखमी पाय ओला करू नका. आंघोळ करताना पाय प्लास्टीकच्या थैलीमध्ये बांधा. ताबडतोब डॉक्टरांना भेटा.

मधुमेही रुग्णाने पायावर शस्त्रक्रिया केल्यावर घ्यावयाची काळजी :

त्या पायावर वजन येऊ देऊ नका. जखमेवर चालल्यास पाय गमावण्याची वेळ येऊ शकते.

तो पाय ओला होऊ देऊ नका.

माशा व कीटक टाळण्यासाठी ड्रेसिंगवर प्लास्टीकची थैली बांधा.

थेट जखमेवर कापूस ठेवू नका.

दररोज डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार मलमपट्टी करा.

योग्य आहार सांभाळा व रक्तातील साखर आटोक्यात ठेवा.

ड्रेसिंग करण्याची पध्दत.

- जखम हळूवारपणे निर्जंतुक केलेल्या गॉझच्या तुकड्याने सौम्य सॅवर्लॉन वापरून स्वच्छ करा. निर्जंतुक गॉझने जखम कोरडी करा.
- त्यावर एन्सामायसीन क्रीम लावा.
- निर्जंतुक पॅड व क्रेप बँडेज वापरा.
- ड्रेसिंगसाठी वापरलेली द्रव्ये किंवा मलम जखमेच्या बाजूच्या चांगल्या त्वचेला लागणार नाहीत याची काळजी घ्या.
- क्रेप बँडेज गुडघ्यापर्यंत बांधा.
- ड्रेसिंग करताना निर्जंतुक हातमोजे वापरा.