

ಪಾದಗಳ ರಕ್ಷಣೆ; ಸವ್ವ ಸೂತ್ರಗಳು

ಡಯಾಬಿಟಿಸ್‌ನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಅದು ಪಾದಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತೊಂದರೆ. ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ಯಾವುದೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ನೀವು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರೂ ಈ ಮಾತನ್ನು ಪುಷ್ಟೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಕಾಯಿಲೆಗೀಡಿತರು ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಗಂಭೀರ ಸ್ವರೂಪ ತಾಳುವವರೆಗೆ ಅದನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿ, ತೊಂದರೆ ಉಲ್ಬಣಿಸಿದ ಬಳಿಕವೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯತ್ತ ಧಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಬಹುಪಾಲು ಹಾನಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಮುಂಬೈನ ಜಸ್ಟೋಕ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಹಾಗೂ ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರದ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ತಜ್ಞ ಡಾ. ಎಸ್.ಎಂ. ಸಾದಿಕೋಟ್.

ಡಯಾಬಿಟಿಸ್‌ನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಲ್ಲಿ ಶೇ. 30ರಷ್ಟು ಮಂದಿಗೆ ಪಾದದ ಹುಣ್ಣಿನ ಸಮಸ್ಯೆ (ಗ್ಯಾಂಗ್ರಿನ್) ಕಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಶೇ. 14ರಷ್ಟು ಮಂದಿಗಂತೂ ಪಾದವನ್ನೇ ತೆಗೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯ ಅಗಾಧತೆಯನ್ನು ಅವರು ಕಟ್ಟಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ, ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಖಂಡಿತಾ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಪಾದದ ಹುಣ್ಣಿನ ಸಣ್ಣ ಸೂಚನೆ ಸಿಕ್ಕರೂ ಸಾಕು, ಅವರು ಕೂಡಲೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಪಾದದ ಆರೈಕೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನವನ್ನೂ ನೀಡಬೇಕು ಎಂದು ಅವರು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಪಾದದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹುಣ್ಣಿನಿಂದ ಹಲವು ಸಂಕೀರ್ಣ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಶಕ್ತಿಯ ಹಾನಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ನರವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೂ ಪಾದದ ಹುಣ್ಣು ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಕಾಲು ಹಾಗೂ ಪಾದಗಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಕೂಡ ಕುರಿತವಾಗಿ ಕಾಲನ್ನೇ ತೆಗೆಯಬೇಕಾದ ಪ್ರಮೇಯ ಬಂದೊದಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಪಾದಗಳ ಆರೈಕೆ ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ ಎಂದೆನ್ನುವ ಡಾ. ಸಾದಿಕೋಟ್, ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಆರೈಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳನ್ನೂ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಅವುಗಳು ಇಂತಿವೆ:

- ನಿಮ್ಮ ಪಾದಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ. ಗುಳ್ಳೆ, ಗಾಯ, ಗೀರು ಏನಾದರೂ ಆಗಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ನೋಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಪಾದಗಳ ಕೆಳಭಾಗವನ್ನು ಕನ್ನಡಿಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ನೋಡಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಕಾಲ್ಕೆರಳುಗಳ ನಡುವೆಯೂ ಹುಣ್ಣು-ಗಾಯ, ಸೋಂಕು ಇಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿತ್ಯ ಖಚಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಬೆಚ್ಚಗಿನ (ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿಯಾಗಿರದ) ನೀರು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ರಾಸಾಯನಿಕ ಹೊಂದಿರದ ಸಾಬೂನು



ಬಳಸಿ ಪ್ರತಿದಿನ ನಿಮ್ಮ ಪಾದಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ. ಒಂದುವೇಳೆ ನೀವು ನರರೋಗಿ ಆಗಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಪಾದಗಳಿಗೆ ನೀರು ಹಾಕುವ ಮೊದಲು ನೀರಿನ ಬಿಸಿಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ. ಏಕೆಂದರೆ, ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನರಗಳು ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುತ್ತವೆ (ಹೈಪರ್ ಸೆನ್ಸಿಟಿವ್). ನಿಮ್ಮ ಪಾದಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಕಾಲ ನೆನೆಸಬೇಡಿ. ಇದರಿಂದ ಚರ್ಮವು ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

- ಬರಿಗಾಲಿನಿಂದ ನಡೆಯುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ! ಫುಟ್‌ಪಾತ್, ಬಿಸಿ ನೆಲದ ಅಂಚು, ಬಿಸಿ ಮರಳು, ಬಂಡೆ... ಹೀಗೆ ಬಿಸಿ ಮೇಲ್ಮೈ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುವಾಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿ. ಯಾವಾಗಲೂ ಸೂಕ್ತವಾದ ಬೂಟುಗಳು ಇಲ್ಲವೆ ಸ್ಯಾಂಡಲ್‌ಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ. ಬರಿಗಾಲಿನಿಂದ ನಡೆಯುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ನೀವು ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ ಎದ್ದ ಕೂಡಲೇ ಧರಿಸಲು ನಿಮ್ಮ ಹಾಸಿಗೆ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿಯೇ ಚಪ್ಪಲಿಗಳನ್ನು ಇರಿಸಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಪಾದಗಳನ್ನು ಅತಿಯಾದ ಶಾಖ ಅಥವಾ ಶೀತಕ್ಕೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ

- ನಿಮ್ಮ ಪಾದಗಳು ತಣ್ಣಗಾಗಿದ್ದರೆ, ಸಾಕ್ಸ್ ಧರಿಸಿ. ಹೀಟಿಂಗ್ ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳಿಂದ ಪಾದಗಳಿಗೆ ಶಾಖ ಕೊಡುವುದು ಬೇಡ.
- ನಿಮ್ಮ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಲು ಕಲಿಯಿರಿ! ಕಾಲ್ಕೆರಳು ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಟ್ರಿಮ್ ಮಾಡಲು ಉತ್ತಮ ಸಮಯವೆಂದರೆ ಅದು ಸ್ನಾನದ ನಂತರ. ಆಗ ಉಗುರುಗಳು ಮೃದುವಾಗಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಟ್ರಿಮ್ ಮಾಡುವುದು ಸುಲಭ. ನಿಮ್ಮ ಉಗುರುಗಳು ತುಂಬಾ ದಪ್ಪವಾಗಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಕತ್ತರಿಸಲು ಕಷ್ಟವಾಗಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.
- ಪಾದದ ಬಣ್ಣ ಬದಲಾದರೆ, ದುರ್ಗಂಧ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ ಎನಿಸಿದರೆ, ಕಾಲಿನ ಬೆರಳುಗಳಲ್ಲಿ ಬಾವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ತಕ್ಷಣ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ತೆರಳಿ.
- ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಾಗ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ನೇರವಾಗಿ ಇಡಿ. ಅಡ್ಡಲಾಗಿ ಇಡುವುದರಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ನೆನಪಿಡಿ: ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಪಾದದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಇಂಚಿನಷ್ಟು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಒಳಬಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಅದು ಪಾದವನ್ನೇ ನುಂಗುತ್ತದೆ!