

इंट्रो- मधुमेही व्यक्तींना पावलांना जखम होऊ नये म्हणून जपावे लागते. रोज काही साध्या गोष्टी पाळल्यास मधुमेहींना पाय जखमविरहित आणि निरोगी ठेवण्यासाठी मदत होऊ शकेल. पावलांना जखम असल्यास त्वरित डॉक्टरांचा सल्ला घेणे योग्य, परंतु जखम वा संसर्ग नसताना पावलांची काळजी घेण्यासाठीच्या या 'टिप्स' उपयुक्त ठरतील.

मधुमेहींनो, पावलांची काळजी अशी घ्या!

- रात्री झोपण्यापूर्वी हातात छोट्या आकाराचा स्वच्छ आरसा घेऊन दोन्ही पावले नीट तपासा. कुठे जखम झालेली किंवा कापलेले नाही ना, पावलांच्या त्वचेला कुठे लालसर रंग आलेला नाही ना, ते पहा. जखम वा कापलेले आढळले तर पाय धुवू नका. लगेच तुमच्या डॉक्टरांशी संपर्क साधा.
- पावलांना जखम नसेल तर बाथरूममध्ये छोट्या स्टुलावर बसून एखादा सौम्य साबण व पाण्याने पाय हळुवार धुवा.
- एक बादली साध्या पाण्याने अर्धी भरा. बादलीत पाय बुडवल्यानंतर घोट्यांच्या वर आणि गुडघ्यांच्या खाली पाणी येईल, एवढी बादली भरलेली हवी. गरम पाणी वापरू नका. पाण्यात ३ ते ४ टोपणे भरून 'डेटॉल'सारखे जंतूनाशक द्रावण घाला, किंवा पाण्याला हलका गुलाबी रंग येईल इतके 'पोटॅशियम परमँगनेट' घाला. पोटॅशियम परमँगनेट घातल्यास पाण्याचा रंग गडद गुलाबी नको. जंतूनाशक किंवा पोटॅशियम परमँगनेट काहीच नसेल तर साधे पाणी वापरा. या पाण्यात ३-४ मिनिटे पाय बुडवून बसा. तीन-चार मिनिटे झाल्यावर पाय बाहेर घेऊन अधिकचे पाणी तिथल्यातिथे हळूच झटकून टाका. पाय टॉवेलने पुसू नका.
- पावले तशीच थोडी कोरडी झाली की त्यावर खोबरेल तेल वा एखादे चांगल्या प्रतीचे किंवा तुमच्या डॉक्टरांनी सुचवलेले 'मॉईश्चरायझर' लावा. हलक्या हाताने पावलांना मसाज करत मॉईश्चरायझर लावलेले चांगले. त्यानंतर केवळ पायाच्या बोटांच्या मधला व खालचा भाग हलक्या हाताने टिपून घेण्यास हरकत नाही. पायांच्या बोटांच्या बेचक्यात थोडी बुरशीनाशक (अँटी फंगल) पावडर लावा. यानंतर कॉटनचे मोजे घालून झोपा.
- ही प्रक्रिया आठवड्यात पाच वेळा केली तर पावलांना होणारी जखम टाळण्यासाठी त्याची निश्चित मदत होईल. - त्वचेला चटका बसल्याचे समजणे मधुमेहात कमी होऊ शकते. त्यामुळे मधुमेहींनी गरम होणारी 'इलेक्ट्रिक पॅड्स' किंवा गरम पाण्याच्या पिशव्यांनी पावलांना शोकणे टाळावे. अनवाणी पायांनी फिरू नये. मऊ आणि आतून 'मायक्रो सेल्युलर रबर'चे (एमसीआर) सोल असलेली पादत्राणे वापरलेली चांगली.

डॉ. अभिजित जोशी, अस्थिरोगतज्ज्ञ

शब्दांकन- संपदा सोवनी

(पूर्वप्रसिद्धी- लोकसत्ता- लोकआरोग्य- ४ मे २०१७)

-----