

எனினும் வருத்தம் வேண்டாம். பாதங்களில் காயமேற்படுவதை தவிர்க்கும் வழிமுறைகள் இதோ.

எளிய தடுப்பு வழிமுறைகள்:
பாதத்தில் புண்கள்
ஏற்படுவதை தவிர்க்கும்
வழிமுறைகள் உங்களுக்காக
உள்ளே



ஆரம்ப அறிகுறிகள்:
உங்கள் மருத்துவரை
அணுக வேண்டிய
தருணம் குறித்து அறிய,
உள்ளே காணுங்கள்.



ஐயப்பாடுகள்
கேள்விகள் இருந்தால்,
தயக்கமின்றி
உங்கள் அருகிலுள்ள
மருத்துவரை அணுகவும்!



பாதங்களை பாதுகாத்து கொள்ளுங்கள்

1. Boulton AJM. The diabetic foot.
Diabet Med 2006;34:87-90

**CLOSING WOUNDS,
SAVING FEET,
SAVING LIVES.**

A program by Urgo Medical



பாதங்களை பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள்

பாதங்களின் பாதுகாப்பை உறுதி செய்ய
உங்களுக்கான அட்டவணை இதோ

- கடந்த 12 மாதங்களில் உங்கள்
பாதத்தின் ஆரோக்கியம்
குறித்து மருத்துவ ஆலோசனை
பெற்றீர்களா?
- உங்களின் பாதங்களை
மருத்துவ மதிப்பீடு செய்வது
அடுத்து எப்பொழுது என்பதை
அறிவீர்களா?
- பாதப் புண்கள் மற்றும்
அவற்றை தவிர்க்கும்
வழிமுறைகள் குறித்து அனைத்து
தகவல்களையும் அறிவீர்களா?

இன்னும் தெரிந்துகொள்வோம்
savefeetsavelives.sg
மேலதிக தகவல், வழிமுறைகள்
மற்றும் காணொளிகள் இதனுள்ளே

கவலைக்குரிய அறிகுறி ஏதேனும்
இயல்புக்கு மாறாக தென்பட்டால்
உங்கள் மருத்துவரை அழையுங்கள்
மருத்துவரின் பெயர்:

மருத்துவரின் தொலைபேசி இலக்கம்:

இரண்சிகிச்சை மையத்தின் முகவரி:

D - FOOT
international

Supported by D-Foot International



உங்களுக்கு சர்க்கரைநோய் உள்ளதா?



பாதங்களை பாதுகாத்தல், உயிர்களை காத்தல்

உங்களுக்கு நீரிழிவு நோய்
இருந்தால், பாதத்தில் ஏற்படும்
காயங்கள் மிகுந்த ஆபத்தை
விளைவிக்கும், எனவே
முன்னெச்சரிக்கையாக இருப்பது
குறித்தும் பாதங்களை
பரிசோதிப்பது குறித்தும்
அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

**CLOSING WOUNDS,
SAVING FEET,
SAVING LIVES.**

A program by Urgo Medical

நீரிழிவுநோய் பாதப்புண்கள் விபரங்கள்

! நீரிழிவு பாதித்த நால்வரில் ஒருவருக்கு பாதப்புண்கள் ஏற்படுகிறது

! உலகெங்கிலும் நீரிழிவினால் 20 வினாடிகளுக்கு ஒரு பாத துண்டிப்பு நிகழ்கிறது

! சரியான நேரத்தில் கவனிக்கப்படாத பாதப்புண்கள் உயிருக்கே ஆபத்தாய் முடியக்கூடும்.

உங்களுக்கான ஆபத்தின் அளவை அறிந்துகொள்ள மருத்துவரை நாடுங்கள்

01 காயமேற்படும் அபாயம் **மிகவும் குறைவு**

பண்பியல்புகள் :
பாதுகாப்பு உணர்வு இழப்பு மற்றும் புற தமனி நோய் இல்லை
எப்பொழுது மருத்துவ நிபுணரின் கண்காணிப்பு தேவை?
வருடம் ஒரு முறை

02 காயமேற்படும் அபாயம் **குறைவு**

பண்பியல்புகள் :
பாதுகாப்பு உணர்வு இழப்பு அல்லது புற தமனி நோய் இல்லை
எப்பொழுது மருத்துவ நிபுணரின் கண்காணிப்பு தேவை?
வருடத்திற்கு 1 அல்லது 2 முறை

03 காயமேற்படும் அபாயம் **மிதம்**

பண்பியல்புகள் :
பாதுகாப்பு உணர்வு இழப்பு + புற தமனி நோய், அல்லது பாதுகாப்பு உணர்வு இழப்பு + பாத உருமாற்றம் அல்லது புற தமனி நோய் + பாத உருமாற்றம்
எப்பொழுது மருத்துவ நிபுணரின் கண்காணிப்பு தேவை?
3 லிருந்து 6 மாதத்திற்கு ஒரு முறை

04 காயமேற்படும் அபாயம் **அதிகம்**

பண்பியல்புகள் :
பாதுகாப்பு உணர்வு இழப்பு அல்லது புற தமனி நோய் இவற்றுடன் கீழ்க்கண்டவற்றுள் ஒன்றோ, அதற்கும் மேற்பட்டவையோ
• குணமான பாதப்புண்
• அறுவை சிகிச்சை மூலம் கால்துண்டிப்பு (சிறிய அல்லது பெரிய அளவில்)
எப்பொழுது மருத்துவ நிபுணரின் கண்காணிப்பு தேவை?
ஒன்று அல்லது மூன்று மாதத்திற்கு ஒரு முறை

பாதுகாப்பு உணர்வு இழப்பு நீரிழிவு நோய் உடலில் உள்ள நரம்புகளை சிதைக்கக்கூடியது, மேலும் நரம்பியல் கோளாறினால் ஏற்படும் பாதுகாப்பு உணர்வு இழப்பிற்கும் தொடர்புடையது. இதனால் சிறு புண்கள் நம் கவனத்திற்கு வராமல் பெரிய இரணமாகி விடும் புற தமனி நோய் புற தமனி நோய் என்பது கால்களில் உள்ள நாள்ங்கள் குறுக்கமடைந்து, இரத்த ஓட்டத்தினை மட்டுப்படுத்தும் ஒரு நிலையாகும்.

1. Selacci C, de Donato G, Selacci F, Chisci E. Diabetic patients: epidemiology and global impact. J Cardiovasc Surg (Torino). 2009 Jul; 50(3): 263-73. / 2. Whiting, D. R., Guariguata, L., Weil, C., and Shaw, J. 2011. "IDF Diabetes Atlas: Global Estimates of the Prevalence of Diabetes for 2011 and 2030." Diabetes Res. Clin. Pract. 94 (3): 311-21.

பாதங்களை பாதுகாத்து இரணமேற்படாமல் காக்க நான்கு நடவடக்கைகள்



1: இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவை கண்காணியுங்கள்.
சர்க்கரை அளவை நாள்முழுவதும் கட்டுக்குள் வைத்திருப்பது பாதப்புண்களை தடுக்கும் முதல் நடவடிகையாகும்.



2: தினசரி பாத பராமரிப்பு
பாதங்களை இளசூடான நீரில் கழுவி பின் நன்கு துடைத்து தேவைப்பட்டால் ஈரப்பதத்தை தக்க வைக்கும் கிரீம்களை பயன்படுத்தலாம்.



3: தினசரி பாத பரிசோதனை
பாதங்களில் சிராய்ப்பு அல்லது வெட்டு ஏதாவது ஏற்பட்டுள்ளதா என தினமும் பாருங்கள். கால்களின் அடிப்பாகத்தையும் கால் விரல்களுக்கு இடையிலும் கவனிக்க தவற வேண்டாம். அவ்வப்போது பரிசோதனைக்கு செல்லும் பொது உங்கள் செவிலியரையோ, மருத்துவரையோ கூட உங்கள் பாதங்களின் நலனை பரிசோதிக்குமாறு கேட்கலாம்.

! வருடம் ஒரு முறை பாதங்களை பரிசோதனை செய்து உங்கள் அபாய நிலையை அறிந்து கொள்ள தவறாதீர்கள்.



4: பொருத்தமான காலணிகள்

- ✗ வெறுங்காலுடனோ, காலுறையுடனோ, மெல்லிய அடிப்பாகம் உள்ள செருப்புகளுடனோ நடப்பதை முற்றிலும் தவிருங்கள்.
- ✓ இறுக்கமான அல்லது முழங்கால் மூட்டு நீள காலுறைகளை அணிய வேண்டாம்.
- ✓ நன்கு பொருந்தும் காலணிகளை பயன்படுத்துங்கள்:
- ✓ மிகவும் இறுக்கமான அல்லது மிகவும் தளர்வான காலணிகளை அணிய வேண்டாம். காலணியின் உட்பகுதி பாதத்தை விட 1-2 செ.மீ. அளவு நீளமாக இருத்தல் வேண்டும், இதனால் காலுக்கு காற்றோட்டம் கிடைக்கும். காலணியின் அகலம் பாதத்தின் அகண்ட பகுதியின் அளவு இருக்க வேண்டும், அணைத்து கால்விரல்களும் எளிதில் அசையும் அளவு உயரம் வேண்டும்.
- ✗ குறுகலான முற்பகுதியை உடைய காலணிகளை தவிர்க்கவும்.



✓ தளர்வான காலணிகள்.



✗ பாதங்களின் மேல் அழுத்தம் ஏற்படுத்தும் காலணிகள்.



உங்கள் பாதங்களில் கீழே குறிப்பிட்டது போல் ஏதேனும் அசாதாரணமாக தெரிந்தாலோ அல்லது உணர்ந்தாலோ, உடனடியாக மருத்துவரை நாடுங்கள்.

- ✗ புண்
- ✗ வெட்டு
- ✗ வீக்கம்
- ✗ அல்லது சிவத்த தோல்
- ✗ சிராய்ப்பு
- ✗ கொப்புளம்
- ✗ அல்லது வலி

மேலும் விபரங்களுக்கும் இது குறித்த கானொளிக்கும், savefeetsavelives.sg என்ற இணையத்தில் பாருங்கள்