

# ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ

Diabetes and looking after  
your feet - Punjabi



**DiABETES UK**  
KNOW DIABETES. FIGHT DIABETES

# ਵਿਸ਼ਾ-ਸੂਚੀ

ਮੈਂ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਕਿਉਂ ਹਾਂ?	4
ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ	5
ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸਲਾਨਾ ਜਾਂਚ	6
ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਲੱਛਣ	7
ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ	9

## ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪੈਰ ਦੇ ਫੋੜੇ (ulcer) ਜਾਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਭ ਤੋਂ ਖਰਾਬ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਅੰਗ ਕੱਟਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਕਾਰਨ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਹਰ ਘੰਟੇ ਇੱਕ ਅੰਗ ਕੱਟਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਭਾਵੇਂ ਕਿਸੇ ਵੱਡੇ ਕੰਮ ਵਾਂਗ ਲੱਗਦਾ ਹੋਵੇ ਪਰ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਲੀਫਲੈੱਟ ਸਮਝਾਏਗਾ ਕਿ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

# ਮੈਂ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਕਿਉਂ ਹਾਂ?

**ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।**

ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਵਧੀ ਹੋਈ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ, ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ (ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਚਰਬੀ) ਅਤੇ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਅਹਿਸਾਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਨੂੰ ਪੈਰਿਫਿਰਲ ਨਿਊਰੋਪੈਥੀ (peripheral neuropathy) ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਾਅ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਚੀਰੇ, ਜਖਮ ਅਤੇ ਛਾਲੇ ਓਨੀ ਛੇਤੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਗੰਭੀਰ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਹੋਏ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਕੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਧਿਆਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੱਛਣ ਹਨ – ਸੂਚੀ ਪੰਨਾ 8 'ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ – ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਈ ਫੋੜਾ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਜਾਂ ਅੰਗ ਕੱਟਿਆ ਜਾ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



# ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ



ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਲੱਭਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਬਣਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

## ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ:

- ਆਪਣੇ ਜੁੱਤੇ ਅਤੇ ਜੁਰਾਬਾਂ ਲਾਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਦੋਵੇਂ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਦੇਖੋ। ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਠੰਡੇ ਜਾਂ ਗਰਮ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ।
- ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਵੱਲ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੋਈ ਮੋਟੇ, ਸਖਤ ਹਿੱਸੇ (ਅੱਟਣ), ਛਾਲੇ ਜਾਂ ਖਰੀਢ, ਜਾਂ ਅਕਾਰ ਜਾਂ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਵਿਚਾਲੇ ਕਿਸੇ ਸੁੱਕੀ ਜਾਂ ਪਪੜੀ ਵਾਲੀ ਚਮੜੀ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰ ਵੀ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਬਹੁਤ ਲੰਬੇ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਉਹ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਖੁਭ ਨਹੀਂ ਰਹੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਔਖਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਨਜ਼ਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਜੀਅ, ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਨੂੰ ਵੀ ਜਾਂਚ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ [www.diabetes.org.uk/check-feet](http://www.diabetes.org.uk/check-feet) 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਵੀਡੀਓ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਜਾਂਚ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

# ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸਲਾਨਾ ਜਾਂਚ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਜਾਂ ਪੋਡਾਇਟ੍ਰਿਸਟ (ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ)।

ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ 'ਤੇ, ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪੂਰੇ ਪੈਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁੰਨ ਹੋਣ ਜਾਂ ਅਹਿਸਾਸ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਉਹ ਟਿਊਨਿੰਗ ਫੋਰਕ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਾਅ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗਿੱਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਬਜ਼ ਦੇਖੇਗਾ।

ਉਹ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਜੁੱਤਿਆਂ ਦੀ ਵੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਨਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਜਾਂਚ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਜਾਂ GP ਨੂੰ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।

# ਕਿਸੇ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਲੱਛਣ

ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ 'ਤੇ ਫ਼ੋਰਨ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਨਾਲ ਲੱਭ ਸਕੋ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਬੈਠਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ GP ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

- ਝਰਨਾਟ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਜਾਂ ਬੇਹਿਸੀ
- ਜਲਣ ਵਾਲਾ ਦਰਦ
- ਮੱਠਾ ਜਿਹਾ ਦਰਦ
- ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਉੱਪਰ ਨਰਮ, ਚਮਕਦਾਰ ਚਮੜੀ
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਉੱਪਰ ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਝੜਨਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਜਾਂ ਲੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਅਹਿਸਾਸ ਦਾ ਖਤਮ ਹੋਣਾ
- ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਜਸ਼
- ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪਸੀਨਾ ਨਾ ਆਉਣਾ
- ਜ਼ਖਮ ਜਾਂ ਫੇੜੇ ਜੋ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ
- ਅਰਾਮ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਤੁਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪਿੰਜਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੜਵੱਲ ਪੈਣਾ।

ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਪੋਡੀਅਟ੍ਰਿਸਟ (podiatrist) ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਫ਼ੋਰਨ ਮਿਲੋ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ ਨਜ਼ਰ ਆਏ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ A&E ਵਿਖੇ ਜਾਓ:

ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਰੰਗ ਜਾਂ ਅਕਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਛਾਲੇ ਜਾਂ ਚੀਰੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਖਾਈ ਤਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ



ਠੰਡੇ ਜਾਂ ਗਰਮ ਪੈਰ

ਕਿਸੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਜ਼ਖਮ ਤੋਂ ਮੁਸ਼ਕ ਆਉਣੀ



ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮੇਰੀ ਇਹੀ ਸਲਾਹ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਇਹ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਓਨੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹਾਂ ਜਿੰਨਾ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਹਾਂ।



ਟਾਈਪ 1 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਤੋਂ ਪੀੜਤ, ਜੇਇਨ (Jayne) ਨੂੰ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਕਰਕੇ ਉਸਦੇ ਦੋਵਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ।



# ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ

ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

**1** ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦ ਮੰਗੋ। ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਤੱਕ ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਾਅ ਹੋਰ ਵੀ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**2** ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੇ ਤਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਛੋਟੀ ਅਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਛਾਣ ਸਕੋ। ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੰਨਾ 6 'ਤੇ ਹੈ।

**3** ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ, ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦਾ ਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿਚਲੀਆਂ ਨਸਾਂ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੀ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗੀ।

**4** ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਮੌਇਸਚ੍ਰਾਈਜ਼ (ਨਮ) ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਬਹੁਤੀ ਖੁਸ਼ਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਫਟਣੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਲਾਗ ਨਹੀਂ ਲੱਗੇਗੀ। ਕੋਈ ਪਰਫਿਊਮ-ਰਹਿਤ ਮੌਇਸਚ੍ਰਾਈਜ਼ਰ ਵਰਤੋ, ਪਰ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਵਿਚਾਲੇ ਨਹੀਂ।

**5** ਆਪਣੇ ਨਹੁੰ ਕੱਟਣ ਵੇਲੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਕੱਟੋ, ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਤਕ ਨਹੀਂ, ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਨੁੱਕਰਾਂ ਲਈ ਐਮਰੀ ਬੋਰਡ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਤਿੱਖੇ ਐਂਜ਼ਾਰ ਨਾ ਵਰਤੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਹੁੰ ਕੱਟਣ ਵਾਲੀ ਕੈਂਚੀ ਦੀ ਨੋਕ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਹੁੰ ਕੱਟਣ ਵਿੱਚ ਜੱਦੋਜਹਿਦ ਕਰਨੀ ਪੈ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮਦਦ ਲਈ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਕਹੋ।

**6** ਬਲੇਡਾਂ ਜਾਂ ਕੈਰਨ ਪਲਾਸਟਰਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਟਣਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

**7** ਮਾਹਰ ਸਲਾਹ ਲਓ। ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਜੋਖਮ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਆਰਾ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

**8** ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਜੁੱਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਮਾਪ ਦੇ ਹੋਣ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੁੱਤੇ ਜਾਂ ਜੁਰਾਬਾਂ ਬਹੁਤੇ ਸੌੜੇ ਜਾਂ ਢਿੱਲੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਨਾਲ ਰਗੜ ਕੇ ਛਾਲੇ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਛਾਲੇ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

**9** ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾਓ ਅਤੇ ਚੁਸਤ-ਫੁਰਤ ਰਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵਧੇਰੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਖਾਣਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਰਹਿ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਅਲਸਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਤੋਂ ਚੁਸਤ-ਫੁਰਤ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਮੰਗੋ।

**10** ਲਾਹੇਵੰਦ ਨੰਬਰਾਂ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤੇ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ GP, ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਮਾਹਰ ਜਾਂ ਕੰਮਕਾਜੀ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀ ਸੇਵਾ।

# ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਕਦੇ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਨਾ ਕਰੋ

ਇਹ ਬੜੀ ਛੇਤੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੋਵੇ,  
ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਨਾਲ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਅੰਗ ਕੱਟਣ (amputation) ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਣ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਖਤਰਾ  
ਘੱਟ ਜਾਵੇਗਾ।

ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ  
ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ

[www.diabetes.org.uk/your-feet](http://www.diabetes.org.uk/your-feet)

ਜਾਂ ਸਾਡੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ 0345 123 2399 'ਤੇ,

ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਦਰਮਿਆਨ  
ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿਚਲੀ ਕੋਈ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਹਾਇਕ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੁਧਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਇੱਥੇ ਭੇਜੋ:

helpline@diabetes.org.uk ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਪਤੇ 'ਤੇ ਲਿਖੋ: Diabetes UK  
Helpline, Wells Lawrence House, 126 Back Church Lane,  
London E1 1FH

ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਯੂਕੇ (Diabetes UK) ਵਜੋਂ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰ ਰਹੀ, ਦਿ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਡਾਇਬਟਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ  
(The British Diabetic Association), ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਸ ਵਿੱਚ (ਨੰ. 215199) ਅਤੇ  
ਸਕਾਟਲੈਂਡ (ਨੰ. SC039136) ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ।

© Diabetes UK 2020 10195 EINT (Punjabi).

**DIABETES UK**  
KNOW DIABETES. FIGHT DIABETES.