



मधुमेहमा खुट्टाको हेरविचार

आस्था नेपाल
काठमाण्डौ, नेपाल

मधुमेहमा खुट्टाको हेरविचार



बिन्दिया बज्राचार्य

Supported by



आस्था नेपाल, काठमाण्डौ, नेपाल

फोन : ४४९५९७९

फ्याक्स : ४४४३४९९

E-mail : astha_nepal@yahoo.com

मधुमेहमा खुट्टाको हेरविचार

सर्वाधिकार : आस्था नेपाल, काठमाडौं, नेपाल

पहिलो संस्करण : २०६० फाल्गुन

पत्राचार : आस्था नेपाल, काठमाडौं, नेपाल
फोन : ४४१५१७९
फ्याक्स : ४४४३४११
E-mail : astha_nepal@yahoo.com

मधुमेहमा खुट्टाको हेरविचार

मधुमेहमा लामो समयसम्म रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण भएन भने विभिन्न समस्याहरू आउने गर्दछ। यसका जटिल समस्याहरू मध्येमा खुट्टा तथा पैतालामा चेतनाको कमि हुनु, छाला सुख्खा भई चर्किनु अनि समय मै उपचार पाएन भने कुहिएर खुट्टा काट्नु पर्ने पनि हुन सक्दछ।

मधुमेहले खुट्टालाई कसरी असर पार्दछ ?

मधुमेहले खुट्टालाई मुख्यतया दुई किसिमले असर पार्दछ।

१. रक्तनलीहरू साँगुरिन गई रक्तसञ्चार प्रणालीमा बाधा पुग्दछ। मधुमेहमा कम्मर मुनिको भाग विशेषतः पैतालामा रक्तनलीहरू साँगुरिन गई त्यहाँका तन्तुहरूमा रक्तसञ्चारको कमी हुन्छ। यसले गर्दा पैतालार खुट्टाका तन्तु तथा मासपेशी मर्ने या कुहिने (Gangrene) हुन्छ।
२. नशामा क्षति (Nerve damage) भई चेतनामा कमी आउँछ। रगतमा अनियन्त्रित चिनीको मात्राले नसामा खराबी ल्याउँदछ। विशेष गरेर खुट्टा तथा पैतालाका नसामा क्षति पुऱ्याई सामान्य रूपमा हुनुपर्ने चेतना हराउँछ भने असमान्य चेतनाको महशुस हुन्छ। जस्तै भुन भुन गर्ने, घोचेको जस्तो हुने आदि। यस्तै सामान्य रूपमा हुनुपर्ने तातो, चिसो, पोलेको, दुखेको आदि चेतनाको महशुस हुँदैन या भए पनि कम मात्र हुन्छ। जसले गर्दा खुट्टा तथा पैतालामा कुनै चोटपटक लागेमा पनि थाहा नपाउने हुन सक्दछ। यसका साथै शरीरको टाढाको अङ्ग भएकोले पैतालातिर कमै मात्र ध्यान जाने हुनाले सानो तिनी घाऊ पनि संक्रमित भै चर्को रूप लिन सक्दछ। जसले पछि गएर प्रभावित अङ्गलाई काम नलाग्ने बनाइ काट्नु पर्ने (amputation) पनि हुन सक्दछ।

सावधानी अपनाउनु पर्ने

मधुमेही सबैले खुट्टामा हुने दुष्परिणामबाट बच्न खुट्टाको राम्रो हेरविचार गरी सावधानी अपनाउनु पर्दछ। त्यसमा पनि यदि तपाईं तल उल्लेख भएका मध्यमा पर्नुहुन्छ भने विशेष ध्यान दिनुपर्दछ किनकि यी अवस्थाहरूमा मधुमेहले छिट्टै नराम्रो असर पार्दछ।

जस्तै:

- उमेर ३० वर्ष नाघेमा
- चुरोट पिउने गरेमा
- मधुमेह भएको १० वर्ष नाघेमा
- खुट्टाको आकार असामान्य भएमा (Deformities)
- खुट्टामा अल्सर भएमा
- पैतालामा नाडीको धड्कन नभएमा
- खाली खुट्टाले हिडेमा
- खुट्टाको जोर्नीको सामान्य आकारमा परिवर्तन भएमा

मधुमेहका कारण खुट्टामा देखा पर्ने लक्षणहरू

रक्तनलीको खराबीका कारण

१. पटक पटक खुट्टा बाउँडिने
२. शरीरको अन्य भागको तुलनामा पैताला चिसो हुने
३. सानो तिनो घाऊ पनि निको हुन समय लाग्ने
४. पैतालाको औंलाको रौंहरू हराएर जाने - (भर्ने)
५. नड बाक्लो हुने
७. खुट्टा कुहिने

नशाको खराबीका कारण:

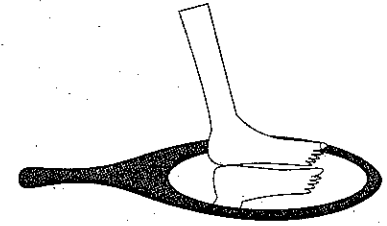
१. सामान्य चेतना नहुनु जस्तै : तातो, चिसो, पोलेको, दुखेको थाहा नहुनु
२. असामान्य चेतना हुनु जस्तै छुरीले घोचे जस्तै दुख्नु, भुन भुन गर्नु
३. खुट्टामा प्राय जोर्नीतिर गाँठो पर्नु
४. खुट्टाको आकारमा परिवर्तन आउनु

खुट्टाको समस्या हुनबाट बच्ने केही साधारण-उपायहरू

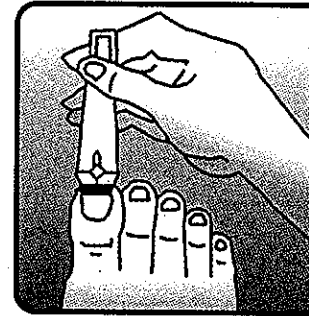
१. दिनहुँ खुट्टाको जाँच गर्ने
२. खुट्टालाई घाउ चोटपटक हुनबाट बचाउने
३. खुट्टाको सरसफाइमा ध्यान दिने
४. धुम्रपान नगर्ने
५. नियमित व्यायाम गर्ने

१. दिनहुँ खुट्टाको जाँच गर्ने

- औंलाको टुप्पा, विच तथा पैतालामा कुनै काटेको, फोकाहरू, गाँठो परेको, चर्केको, छालाको रंग तथा सामान्य अवस्थामा भन्दा केही परिवर्तन भए नभएको जाँच गर्ने।
- यसको लागि हातमा लिनसक्ने ऐना तथा आवश्यकता अनुसार चस्माको प्रयोग गरी जाँच गर्न सकिन्छ।

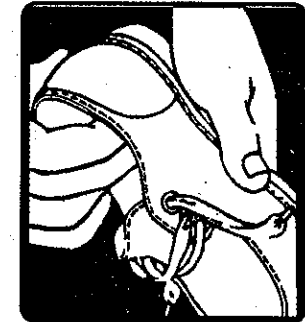


२. घाउ चोटपटक हुन बाट बचाउने



- नङ्गा काट्दा विशेष ध्यान दिने नङ्गा सकभर सिधा काट्ने, नङ्गा मासु भित्र पसेमा जबर्जस्ती आफै नकाट्ने, चिकित्सकको सल्लाह लिने।

- पैतालालाई राम्ररी ढाक्ने सजिलो, नरम र आरामदायी जुता लगाउनुपर्दछ कस्सिने अनि च्यापिने जुताले फोका उठाउनुका साथै पैतालामा रक्तसञ्चारमा कमी गराउँदछ।



- सधैं लगाउनु अघि जुताको भित्र भागमा राम्रो परिक्षण गर्ने किनकि कुनै धारिलो चिज या उठेको भाग भएमा पैतालामा चोट पुग्न सक्दछ।

- खाली खुट्टाले कहिले पनि नहिड्ने । सकभर घरमा पनि जुता लगाएर मात्रै हिड्नु पर्दछ ।



- मोजा लगाउँदा इलास्टिक धेरै कस्सिने हुनुहुँदैन ।

३. खुट्टाको सरसफाइमा ध्यान दिने

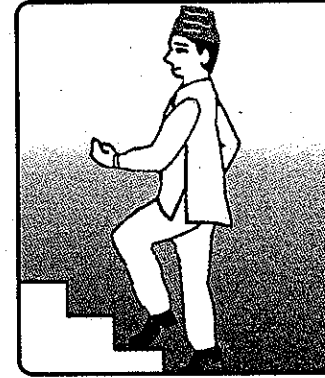
- दिनहुँ साबुन पानीले पैताला सफा गरी सुख्खा राख्ने ।
- विशेषगरी औंलाको बिचमा सुख्खा राख्ने । यसको लागि पाउडरको प्रयोग गर्नु राम्रो हुन्छ ।
- पैतालामा सुविधा भएअनुसार मलम लगाई नरम राख्नु पर्दछ तर औंलाको बिचमा भने लगाउनु हुँदैन ।
- मोजा लगाउँदा सधैं सफा तथा प्वाल नपरेको लगाउनु पर्दछ
- यदि पैताला चिसो भएमा सुत्ने बेलामा इल्यास्टिक खुकुलो भएको मोजा लगाउन सकिन्छ ।

४. नियमित व्यायाम गर्ने

व्यायामले खुट्टामा रक्तसञ्चार राम्रो बनाइदिई रगतको कमिले गर्दा हुने समस्याबाट बचाउँदछ । मधुमेहमा छिटो-छिटो हिड्नु सबैभन्दा उपयोगी व्यायाम मानिन्छ ।

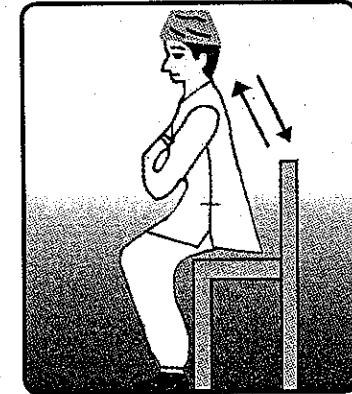
४. मधुमेहमा केही साधारण खुट्टाको व्यायाम

- क. छिटो छिटो हिड्नु :
दिनको ३०-४० मिनेट
छिटो छिटो हिड्ने ।

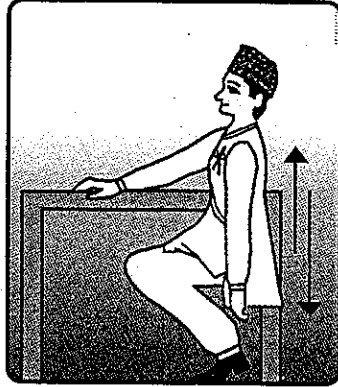
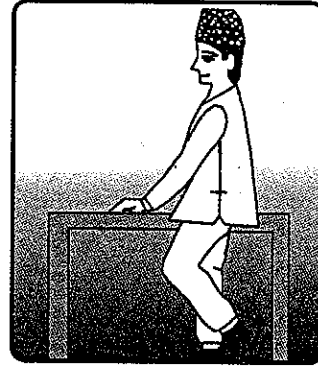


- ख. भन्दा चढ्नु :
शुरुमा खुट्टाको पञ्जाले टेकेर छिटो
छिटो भन्दा चढ्ने ।

- ग. मेचको व्यायाम :
दुवै हात बाँधेर मेचमा
बस्ने तथा आफैले
आफूलाई उठाउने ।



घ. खुट्टाको पञ्जाको व्यायाम :
कुनै पनि वस्तुको आड
लिएर उभिने । अनि पालै
पालो दुवै खुट्टाको पञ्जाले टेक्ने ।



ङ. घुँडाको व्यायाम :
कुनै पनि वस्तुको आड लिने ।
अनि ढाड सिधा राखी घुँडा
खुम्च्याउने ।



च. कुर्कुच्चाको व्यायाम :
मेचमा या कुनै ठाँउमा
बस्ने अनि खुट्टा सोभो पारी
कुर्कुच्चालाई घडीको
दिशामा तथा उल्टो दिशामा घुमाउने ।



छ. खुट्टा हल्लाउने :
पालै पालो एउटा खुट्टाले
टेक्ने र अर्को खुट्टा ३०°
हुने गरी हल्लाउने ।

नोट : यदि खुट्टामा घाऊ चोटपटक भएमा चिकित्सकको सल्लाह बिना या
निको नभएसम्म व्यायाम गर्नु हुँदैन ।
माथि उल्लेखित सबै व्यायाम गर्न असमर्थ भएमा तपाईंको सामर्थ्यले
दिएअनुसार कुनै पनि व्यायाम गर्न सकिन्छ ।

याद राख्नुहोस् नियमित रूपमा गरेको व्यायाम मात्रै लाभदायि हुनेछ ।

ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू

१. चुरोट पिउनु हुँदैन । यसले रक्तसंचारमा बाधा पुऱ्याउँदछ ।
२. खुट्टा तथा पैतालालाई धेरै तातो या चिसो वस्तुबाट टाढा राख्नुपर्दछ ।
३. पैतालालाई धेरै ओसिलो तथा धेरै सुख्खा पनि राख्नुहुँदैन ।
४. छाला उष्काउने गर्नु हुँदैन ।
५. नड धेरै छोटो काट्नु हुँदैन ।
६. कुनै पनि मुसा, गाठो तथा नड बाक्लो भएमा काट्ने या रसायन औषधि प्रयोग गरी आफै उपचार नगर्ने । कुनै सानो घाऊ चोटपटकलाई पनि बेवास्था नगरी चिकित्सकको सल्लाह लिनु पर्दछ ।
७. कडा तथा आफूलाई ठिक नहुने जुत्ताको प्रयोग नगरी सकभर पूरा पैताला ढाक्ने जुत्ताको प्रयोग गर्नु पर्दछ ।
८. सकभर खुट्टालाई खुम्च्याएर या पलेटी कसेर नबस्ने । लामो समयसम्म एउटै अवस्थामा बस्नु परेमा समय समयमा खुट्टा तन्काउने या हिड्ने गर्नु पर्दछ ।
९. खाली खुट्टाले कहिले पनि नहिड्ने तथा पैतालामा घाऊ भएमा पनि हिड्नु हुँदैन ।

गर्न हुने

गर्न नहुने



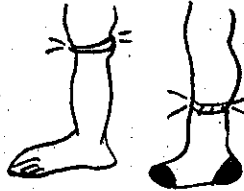
खुट्टा चिसो भएमा



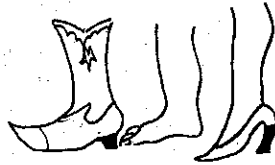
खुट्टा सफा गर्नु परेमा



मोजा लगाउँदा



जुत्ताको प्रयोग गर्दा



बस्दा

