

How to care for the foot if you have Diabetes

Please treat the skin of your foot as gently as you treat a small baby's skin.

What you should DO:

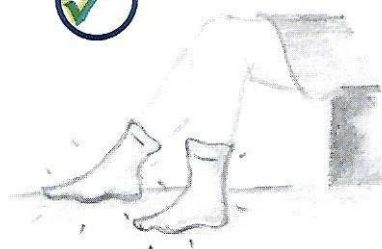
1. Wash your feet daily with a mild soap and luke warm water. The water must not be too hot. Dry your feet with a soft and absorbent towel. Be careful while wiping between the toes.
2. If the skin of your feet is dry, apply moisturiser lotion.
3. Check your feet every day, in good light. Look for any injuries or cuts or discoloration of the skin under the feet.
4. While cutting the toe nails, use a nail cutter and never cut the nail too close to the skin.
5. Always use good quality, comfortable diabetic footwear. If you have problems with sensation or circulation or shape of your feet, you may need specially made customised diabetic footwear.
6. Consult your doctor regularly for good control of your diabetes and its associated problems.

What you should NOT DO:

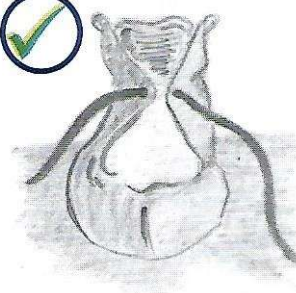
1. Do not use HOT water to wash your feet.
2. Do NOT apply moisturisers between the toes.
3. Avoid Barefoot walking even at home, so that the risk of accidental injury is reduced.
4. Do NOT use poorly fitting footwear or footwear which is worn out. It may cause more damage to your feet.
5. Do NOT try to cut the corns and calluses under your feet yourself. A trained foot care specialist called a Podiatrist can help you to take care of your feet.



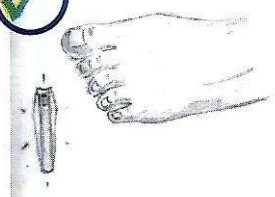
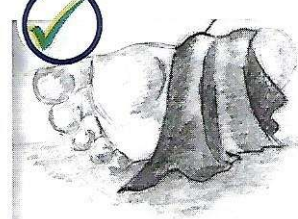
No bare foot walking



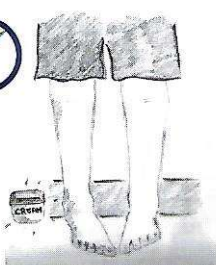
Use socks and diabetic footwear



Washing the foot daily and keep the skin dry



Be careful while cutting toe nails



Use moisturizer for foot but not between toes

Patient Information booklet published by **Dr. Srikanth Vijayasimha**, Consultant Vascular Surgeon as a public service on behalf of The Vascular Care and Research Foundation, (Regd.), Malleshwaram

VASCULAR SURGERY CLINIC, No. 49, Between 15th & 16th Cross, West Park Road, Malleshwaram, Bangalore - 560 003, Ph : 080-2346 5183 & 96209 99891

ನೀವು ಮಧುಮೇಹಿಗಳಾಗಿದ್ದರೆ (Diabetic/ಡಯಾಬಿಟಿಕ್), ನಿಮ್ಮ ಪಾದದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಗಾವಹಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ:-

ನೀವು ಮಾಡಬೇಕಾದ್ದು:

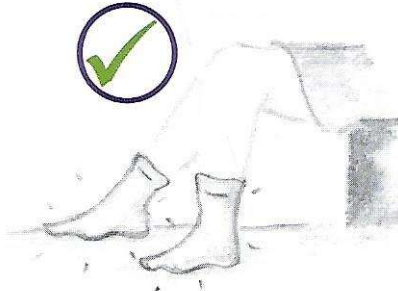
1. ನಿಮ್ಮ ಪಾದಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ಮೃದುವಾದ ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಬೆಚ್ಚನೆಯ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯಿರಿ. ನೀರು ಅತಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿರಬಾರದು. ನಿಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮೆತ್ತನೆಯ, ನೀರನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವ ಟವಲ್‌ನಿಂದ ಒಣಗಿಸಿ ಬೆರಳುಗಳ ಸಂದಿಗಳನ್ನು ಒರೆಸುವಾಗ ಜಾಗೃತೆ ವಹಿಸಿ.
2. ಪಾದಗಳ ಚರ್ಮ ಒಣಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅದರ ತೇವಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಲೋಷನ್ ಹಚ್ಚಿ.
3. ಪ್ರತಿದಿನ ನಿಮ್ಮ ಪಾದಗಳನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ. ಎಲ್ಲಾದರೂ ಪಾದದ ಕೆಳಗೆ ಗಾಯವಾಗಿದೆಯೇ, ಕತ್ತರಿಸಿದೆಯೇ ಅಥವಾ ಬಣ್ಣ ಕೆಟ್ಟಿದೆಯೇ ಗಮನವಿಟ್ಟು ನೋಡಿ.
4. ಕಾಲ್ಕೆರಳುಗಳ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುವಾಗ ಉಗುರನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುವ ಉಪಕರಣ (nail cutter)ವನ್ನು ಬಳಸಿ ಹಾಗೂ ಉಗುರಿನ ಚರ್ಮದ ತೀರಾ ಹತ್ತಿರ ಕತ್ತರಿಸಬೇಡಿ.
5. ಯಾವಾಗಲೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಹಾಗೂ ಹಿತಕರವಾದ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್‌ಗೆಂದೇ ತಯಾರಾದ ಪಾದರಕ್ಷೆಯನ್ನು ಬಳಸಿರಿ.
6. ಡಯಾಬಿಟೀಸನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡಲು ಮತ್ತು ಅದರ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ನಿಯತಕಾಲಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಪಡೆಯಿರಿ.

ನೀವು ಮಾಡಬಾರದ್ದು:-

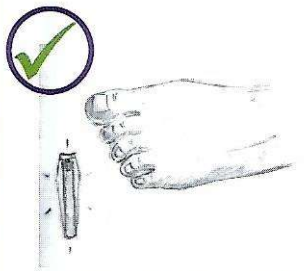
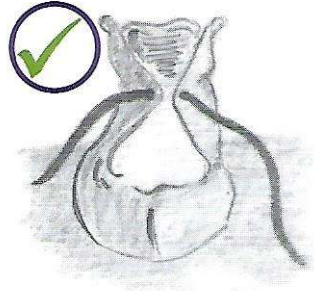
1. ಕಾಲನ್ನು ತೊಳೆಯಲು ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ.
2. ಪಾದದ ಬೆರಳ ಸಂದಿಯಲ್ಲಿ ತೇವಾಂಶವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ದ್ರವವನ್ನು (moisturizer)ನ್ನು ಹಚ್ಚಬೇಡಿ.
3. ಪಾದಕ್ಕೆ ಉಂಟಾಗುವ ಆಕಸ್ಮಿಕ ಗಾಯಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಸಹ ಬರಿಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.
4. ಕಾಲಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊಂದದ ಹಾಗೂ ಸವೆದು ಹೋಗಿರುವ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಡಿ. ಇದರಿಂದ ಪಾದಗಳಿಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ಹಾನಿಯನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.
5. ಪಾದಗಳ ಕೆಳಗಿನ ಆಣಿ ಮತ್ತು ಗಡುಸಾದ ಚರ್ಮಗಳನ್ನು ನೀವೇ ಕತ್ತರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಡಿ. “ಪೋಡಿಯಾಟ್ರಿಸ್ಟ್” ಎಂಬ, ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದವರು ನಿಮ್ಮ ಪಾದಗಳ ಸುರಕ್ಷತೆಯನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವರು. ಅವರ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ.



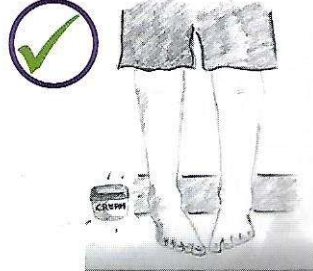
ಬರಿಗಾಲಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬಾರದು



ಮಧುಮೇಹದ ಪಾದರಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಕಾಲುಚೀಲಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು



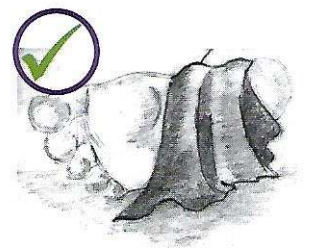
ಬಹಳ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಬೇಕು



ಪಾದಗಳಿಗೆ ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಆದರೆ ಬೆರಳುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಬೇಡ



ದಿನವೂ ಪಾದಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒರೆಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು



ರೋಗದ ಮಾಹಿತಿಯ ಕಿರುಹೊತ್ತಿಗೆಯನ್ನು “ಡಾ. ಶ್ರೀಕಾಂತ್ ವಿಜಯಸಿಂಹ, ರಕ್ತನಾಳ ತಜ್ಞರು, ದಿ ವ್ಯಾಸ್ಕುಲರ್ ಕೇರ್ ಅಂಡ್ ರೀಸರ್ಚ್ ಫೌಂಡೇಷನ್, ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂ”, ಅವರ ಪರವಾಗಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸೇವೆಗಾಗಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗಿದೆ.

ವ್ಯಾಸ್ಕುಲರ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ

ನಂ. 49, 15 ಮತ್ತು 16ನೇ ಕ್ರಾಸಿನ ನಡುವೆ, ವೆಸ್ಟ್ ಪಾರ್ಕ್ ರೋಡ್, ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 003