

विकलांगता की
रोकथाम के लिए



पैरों की स्वयं से
देखभाल सम्बन्धी कुछ
सुझाव



The Leprosy Mission
Trust India

healing.inclusion.dignity

परिचय

कृष्ण रोग से प्रभावित लोगों के विकलांग होने का खतरा बहुत अधिक होता है। उनकी आँख, हाथ और पैर के रोगों की चपेट में आने की संभावना होती है, क्योंकि वे बीमारी के कारण शरीर के इन हिस्सों में दर्द महसूस करने की संवेदना खो सकते हैं, और इसकी वजह से नुकसान पहुंच सकता है। विकलांगता से उनको और उनके परिवार के सदस्यों को शारीरिक, सामाजिक, मानसिक और आर्थिक कष्ट पहुंच सकता है। घर में स्वयं से देखभाल करने वाले सरल उपायों के माध्यम से और समुदाय में सामान्य तौर-तरीकों के जरिये विकलांगता को रोका जा सकता है।

इस पुस्तिका को कृष्ण रोग से प्रभावित व्यक्तियों की मदद करने के लिए तैयार किया गया है जिससे वे अपनी संवेदना नहीं महसूस कर पा रहे पैरों की देखभाल कर पायें। संवेदना नहीं महसूस कर पाने का अर्थ है कि गर्म वस्तुओं, बहुत अधिक दबाव या चोटों के बारे में चेतावनी देने वाला कोई दर्द महसूस नहीं करना है। संभव है कि आपका ध्यान इस पर न जाये और भविष्य में नुकसान हो।

कृपया इस पुस्तिका में दिए गए सभी निर्देशों का नियमित रूप से पालन करें। इससे आपके पैरों को और अधिक नुकसान पहुंचने से रोकने में मदद मिलेगी। अगर आप अपने शरीर के किसी अन्य हिस्से में महसूस करने की संवेदना खो चुके हैं, तो कृपया अपने नजदीकी डाक्टर या स्वास्थ्य कार्यकर्ता से परामर्श लें।

दि लेप्रोसी मिशन ट्रस्ट इंडिया

अपने पैरों की जांच करें

पैर की इस नियमित देखभाल के लिए प्रत्येक दिन के लिए एक निश्चित समय तय करें

1

लाली, सूजन, छालों, दरारों या घावों के लिए अपने पैरों की जांच करें



ये चोट लगने के संकेत हैं। सोचें कि ये कैसे लगे थे। भविष्य में चोट लगने से बचें

2

पैरों की कठोर त्वचा को मुलायम करने के लिए, अपने पैरों को ताजे व सादे पानी में लगभग २० मिनट तक भिगायें



लूफा/सॉफ्टस्टोन/पमिस स्ओन/जूना ▶



3

जूना, सॉफ्टस्टोन, लूफा या नारियल की जटा की मदद से दरारों और पुराने घाव के स्थानों के आसपास की कठोर त्वचा को कुरेद कर हटा दें।



4

भिगोने और कुरेदने के तुरंत बाद अपने गीले पैरों पर तेल मलें।



अपने पैरों की देखभाल करें



1

घावों को चोट, गंदगी और इन्फेक्शन से बचाने के लिए हमेशा साफ कपड़े या पट्टी के साथ उनको ढंक कर रखें।

अपने धावों की जाँच रोजाना करें। यदि आपका धाव बढ़ रहा है, या धाव के आस-पास की चमड़ी लाल हो रही या धाव में सूजन, मवाद है और धाव से बदबू आ रही है तो तुरंत अपने नजदिकी स्वास्थ्य केन्द्र पर जाकर परामर्श ले।



यदि आपका धाव छोटा और साफ है और उसमें से मवाद नहीं आ रहा है तो आप धर पर ही अपने पैर की स्वयं देखभाल जारी रखें।

अपने पैरों की देखभाल करें



2

अपने प्रभावित पैर को आराम दें। प्रभावित पैर को उठा कर तकिए पर रखें।



3

चलने से बचें।

यदि आप को चलना है, तो
सहारे के लिए बैसाखियों या
छड़ी का उपयोग करें



अपने पैरों को सुरक्षित रखें

1

हमेशा गर्मी और आग से दूर बैठें।



2

बैठने का सही तरीका - या तो स्टूल पर बैठें या अपने पैरों को फैला कर बैठें



अपने पैरों को चोट से बचाने के लिए, उंकडू न बैठें, पैर पर पैर रखकर या पालथी मार कर न बैठें



अंदर के मुलायम/नरम
पैतावे और बाहर से सख्त
रबड़ वाले माइक्रो सेलुलर
रबर जूते



अपने पैरो की रोज जाँच करें और देखे की कोई नया धाव
या चोट तो नहीं है। अपने जूतो और चप्पल की भी जाँच
करें की उनमें कोई पत्थर या धार दार चीज तो नहीं हैं ।

कभी भी ज्यादा कसें हुए जूते और चप्पल न पहने।

3

कभी नंगे पैर नहीं चलें। जूते हमेशा कपड़े की
सुरक्षात्मक मोटी परत के साथ पहनें



4

लंबी दूरी तक जाने के लिए, पैदल चलने की बजाय साइकिल या परिवहन के अन्य साधनों का उपयोग करें



अपने पैरों का व्यायाम करें

यदि आपका पैर लचक गया हो/फुट-ड्रॉप हो गया हो

1

एक लंबे कपड़े के दोनों सिरों को अपने हाथों से पकड़ें। कपड़ों के बीच के हिस्से को अपने पैर के अगले हिस्से के नीचे रखें और कपड़े को 90 बार मजबूती से खींचें, जैसा कि ऊपर दिखाया गया है। इस प्रक्रिया को रोज लगभग ३ बार दोहराएं



2

डाक्टर की सलाह लें और फुट-ड्रॉप स्प्रिंग पहनें



समय पर उपचार से हमेशा मदद मिलती है

रिकंस्ट्रक्टिव सर्जरी के लिए धन्यवाद ...

अब पैर की उंगलियों और फुट-ड्रॉप को सामान्य रूप में वापस लाया जा सकता है



पैर- ऑपरेशन से पहले



पैर-ऑपरेशन के बाद



**The Leprosy Mission
Trust India**

healing.inclusion.dignity

CNI Bhavan;16, Pandit Pant Marg,
New Delhi -110 001



+91-11-43533300



info@leprosymission.in |  www.leprosymission.in