

# ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ

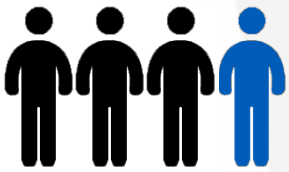
(Diabetes and Your Feet)



ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੋਂ ਸਾਲ ਵਿੱਚ  
ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ ਆਪਣੇ  
ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ।

ਪਹੁੰਚਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਜੁੱਤੇ  
(ਬੂਟ ਆਦਿ) ਅਤੇ ਜੁਰਾਬਾਂ  
ਲਾਹੁਣਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ!

ਕਿਉਂ?



4 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਪੀੜਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 1 ਦੇ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਛਾਲੇ (ਜ਼ਖਮ) ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਵਿਗੜ ਕੇ ਗੰਭੀਰ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੰਗ ਕੱਟਣਾ।



ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਦੀਆਂ ਨਾੜਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛਾਲੇ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਹੀ ਨਾ ਚੱਲੇ।

**ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕਸਿੰ ਜਾਂ ਕਸਿਮ ਦੇ ਬਦਲਾਅ ਜਾਂ ਸਿਟ ਲਈ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ**

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਛਾਲਾ ਜਾਂ ਸੱਟ ਦਿਸੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਪੈਰ 'ਤੇ ਛਾਲੇ ਛੋਟੀਆਂ-ਮੋਟੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਛਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਨਿੱਤ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਨਾਲ ਅਤੇ ਸਹੀ ਜੁੱਤੇ/ਚੱਪਲ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।