

जखम होऊन होणाऱ्या नूकसानीपेक्षा जखम होणारच नाही
याची काळजी घेतल्यास आयुष्यभर सुखाने वाटचाल करता येते!



- पायावर एक आठवड्यापेक्षा जास्त काळ सूज असेल,
- जखमेतून पू येत असेल,
- घाणेरडा वास येत असेल तर,

लगेच जवळच्या दवाखान्यात डॉक्टरांना दाखवा किंवा
कुष्ठरोग संदर्भ सेवा केंद्रास भेट द्या.

सुन्न, बधिर पायाच्या संरक्षणासाठी
पायाला जखम, इजा होऊ नये म्हणून दररोज काळजी घेऊया...



दबाव बिंदूच्या जागी तपासणी करूया
तपासणीत तळपायात लालसरपणा, गरम जागा, सूज किंवा फोड आढळल्यास धोक्याचा इशारा समजून पायास आराम देऊया.



मांडी घालून बसणे टाळूया
मांडी घालून बसल्याने पायाच्या घोट्याला जखम होऊ नये म्हणून पाय समोर करून बसूया. अत्यावश्यक असल्यास घोट्याखाली नरम गादी ठेवूया.



चप्पले शिवाय चालायचे नाही
पायात चप्पल, बूट घातल्याशिवाय बाहेर जायचे नाही, घरातसुद्धा योग्य पादत्राणांचा उपयोग करूया. काटे, गोटे, शेकोटी / आग/ गरम वस्तूपासून पायाचे रक्षण करूया.



- पादत्राणे पायांना ईजा करणार नाही यासाठी खिळ्यांचा तसेच लोखंडी बक्कल वापरलेली वा दुरुस्ती केलेले बूट/ चप्पल वापरणार नाही.
- पायातून निघून (गळून) जाऊ नये म्हणून मागील बाजूला पट्टी असलेली व पायात कमी-जास्त करता येणारी उत्तम सॅन्डल / चप्पल वापरूया.
- वरील वैशिष्ट्ये असलेली एमसीआर सॅन्डल किंवा बाजारात उपलब्ध असलेली पादत्राणे वापरूया ज्यामध्ये आतील भाग नरम रबराचा व बाहेरील तळवा कठीण रबराचा असेल.

• जखम असताना बुटापेक्षा पायाच्या आकारानुसार पट्ट्याचा आकार कमी जास्त करण्याची सोय असलेले सॅन्डल वापरणे अधिक चांगले असते. त्यामुळे जखमवेर जास्त दबाव पडत नाही.

• घोट्यातून लुळा पडलेल्या पायासाठी पाय वर उचलून धरण्याची सोय असलेली चप्पल वापरू.



बधिर (सुन्न) पायांची काळजी घेण्यासाठी
सहज सोपी वाटचाल



LEAP

कुष्ठरोग
दूरीकरण
कृती
कार्यक्रम

निर्मिती आणि वितरण

अॅलर्ट-इंडिया

(असोसिएशन फॉर लेप्रसी एज्युकेशन, रिहॅबिलिटेशन अँड ट्रिटमेन्ट - इंडिया)

बी-९, मीरा मॅन्शन, सायन (वेस्ट), मुंबई - ४०० ०२२.

टेली. नं.: (०२२) २४०३३०८९ / २,

e-mail: info@alertindia.org

website: www.alertindia.org

आपल्या पायात झालेले बदल जाणून घेवून उपाययोजना करूया...

पायातील चेतातंतूंचे / नसांचे नुकसान झाल्यामुळे.....

- पायात सुन्नपणा किंवा बधिरता येते आणि काटे, दगड, खिळा किंवा ठेच लागून जखम होते.
- घाम न आल्यामुळे कोरडेपणा येऊन त्वचेला/ चामडीला भेगा पडतात.
- वेदना होत नाहीत त्यामुळे तळपायावर जास्त दाब येतो.
- घर्षण होऊन, विश्रांती न मिळाल्याने पायाला फोड येतात.
- स्नायूंच्या कमजोरीमुळे पाय घोट्यातून लुळा पडतो.

चेतातंतूंचे नुकसान हे कायमस्वरूपी असल्यामुळे काळजीसुद्धा सर्वकाळ (आजीवन) घेणे गरजेचे आहे. यासाठी पुढील गोष्टी अवश्य करूया...



तळपायावरील लालसर व गरम (उष्ण) जागांसाठी दररोज तपासणी करूया



तळपायावरील भेगा, जखमा व कोरडेपणासाठी पाय पाण्यात भिजवू



पायात घालण्यापूर्वी चप्पल व जोड्याचे तळवे (सोल) तपासू

पायाचा कोरडेपणा घालवून ओलसरपणा टिकवण्यासाठी आणि जखम भरून निघण्यासाठी (बरी होण्यासाठी) दररोज करूया...



१५-२०मिनिटे पाय पाण्यात भिजवू

भांड्यात स्वच्छ पाणी (विहीरीचे / नळाचे) घेऊन त्यामध्ये पाय १५ ते २० मिनिटे बुडवून भिजवत ठेवू. यामुळे रक्तपुरवठा (रक्ताभिसरण) वाढून थकवा निघून जातो व कोरड्या त्वचेत पाणी शोषून घेतल्याने त्वचेला ओलावा मिळून ती नरम होते.



जाड चामडी घासून काढू

पाण्यात भिजून नरम झालेली तळपायाची जाड चामडी व जखमेच्या जाड कडा सोबत दिलेल्या खडबडीत दगडाने / नारळाच्या काथ्याने घासून काढूया.



खोबरेल तेलाने / मलमाने मालिश करू

पाय घासून झाल्यावर ओल्या पायावर सोबत दिलेले मलम (व्हाईट पेट्रोलियम जेली / व्हॅसलीन) किंवा खोबरेल तेलाने मालिश करूया. यामुळे पायात मुरलेले पाणी जास्तवेळ ओलावा धरून ठेवेल व पायात भेगा पडणार नाहीत, कोरडेपणा येणार नाही.

जखमेची मलमपट्टी करण्यासाठी...

पहिल्यावेळी दवाखान्यात किंवा पट्टी बांधणाऱ्याकडून पट्टी बांधणे शिकून घेऊया. यामुळे पट्टी बांधण्याकरीता जाण्यायेण्याचा त्रास कमी होऊन जखमेस आराम मिळतो व जखम लवकर बरी होण्यास मदत होते.

स्वच्छ केलेल्या व घाण जाळू नये म्हणून झाकून ठेवलेल्या कुठल्याही जखमेस योग्य आराम दिल्यास ती लवकर बरी होते.



जखम स्वच्छ करू

सोबत दिलेल्या बाटलीतील सॅव्हलॉन लोशन औषधाने ओल्या केलेल्या कापसाच्या बोळ्याने जखम आतून व बाहेरून स्वच्छ करूया.



जंतू नाशक औषध लावू

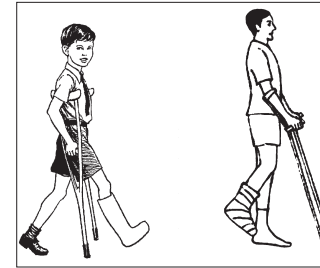
सोबत दिलेल्या कापडाच्या पट्टीच्या तुकड्यावर जंतूनाशक औषध लावून जखम झाकून घेऊया.



कापडी पट्टीने बांधून घेवू

जखमेवर झाकलेला जंतूनाशक औषधी लावलेला कापडाचा तुकडा पडू नये यासाठी कापडी पट्टीने बांधून घेऊया.

पट्टी जास्त करकचून / आवळून बांधल्याने वा जरूरीपेक्षा जास्त पट्टी बांधल्याने पायात नवीन विकृति / व्यंग येवून अधिक नुकसान होते, जखमेला पुरेसा रक्त पुरवठा न झाल्याने जखमही लवकर बरी होत नाही.



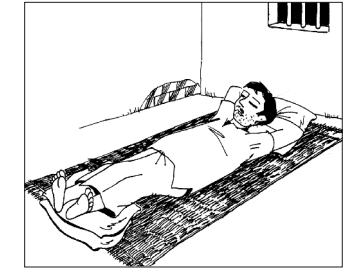
कुबडीचा किंवा काठीचा उपयोग करूया

पायाला जखम असताना एकाच जागेवर उभे राहिल्याने जखमेवर येणारा दाब टाळण्यासाठी उभे राहण्यापेक्षा बसणे योग्य. चालतांना जखमेवर येणारा दाब/भार टाळण्यासाठी कुबडीचा किंवा काठीचा वापर करूया.



वाहनाचा उपयोग करूया

पायाला जखम असतांना आवश्यक नसताना चलावयाचे टाळू व अत्यावश्यक असल्यास प्रवासासाठी उपलब्ध वाहनाचा उपयोग करूया. चालतांना छोटी पावले टाकत व थोड्या-थोड्या अंतराने विश्रांति घेत चालू.



पायावर सूज असल्यास उशीचा वापर करूया

पायावर सूज असतांना झोपतेवेळी सूज कमी करण्यासाठी पायाखाली उशीचा वापर करूया.

अशा प्रकारे जखमेला विश्रांति देऊन जखम बरी करण्याचा व परत होऊ न देण्याचा प्रयत्न करूया.