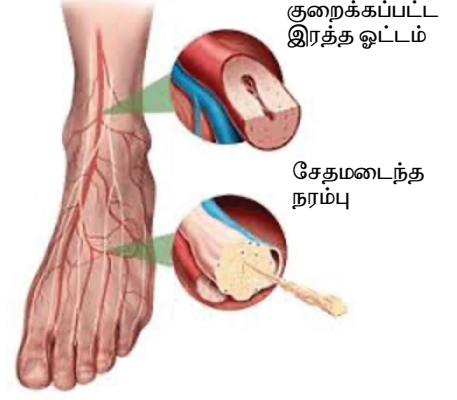


## வீட்டில் நீரிழிவுக் கால் பராமரிப்பு

நீரிழிவு நோய் பாதங்களின் நரம்புகளையும் இரத்த ஓட்டத்தையும் பாதிக்கலாம். இது நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு வெட்டுக்கள் அல்லது கொப்புளங்கள் போன்ற காயங்களை உணரும் திறனைக் குறைக்கிறது, மேலும் கால்களில் எந்த காயங்களையும் குணப்படுத்துவதை நீடிக்கவும். சிறிய காயம் சிகிச்சை அளிக்கப்படாமலோ அல்லது கண்டறியப்படாமலோ விடப்பட்டாலும், அது சாத்தியமான தொற்று அல்லது தீவிர சிக்கல்களுக்கு வழிவகுக்கும்.



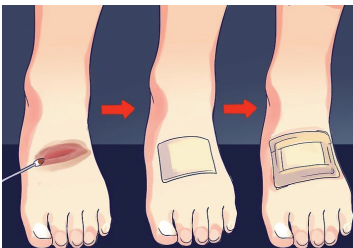
**நல்ல தினசரி கால் பராமரிப்பு முறை மற்றும் நல்ல இரத்த சர்க்கரை கட்டுப்பாடு ஆரோக்கியமான கால்களை உறுதிப்படுத்த உதவும்.**

- பின்வரும் பொருட்கள் கொண்ட ஒரு கால் பராமரிப்பு கிட் தயார் பண்ணவும்: சிறிய கை கண்ணாடி, நகம் வெட்டி, நகம் கோப்பு, தோல் கோப்பு, மற்றும் ஈரப்பதம் லோஷன்.
- உங்கள் கால்களை மிதமான சுடு சவக்காரம் நீரில் கழுவவும், உங்கள் கால்களை மற்றும் குறிப்பாக உங்கள் கால்விரல்களுக்கு இடையில் முழுமையாக காய வைக்கவும்.
- உங்கள் கால்களில் வெட்டுக்கள், காயங்கள், உள் நோக்கி வளரும் கால் நகங்கள், தோல்தடிப்பு/காய்ப்பு, தோல் நிறம் மாற்றம் உள்ளதா எனப் பரிசோதிக்கவும் அல்லது நீங்கள் ஒரு சிறிய கண்ணாடியைப் பயன்படுத்தலாம் அல்லது ஒரு குடும்ப உறுப்பினரை உங்கள் கால் பாதங்கள் மற்றும் கால்விரல்களுக்கு இடையில் ஆய்வு செய்யவும்.

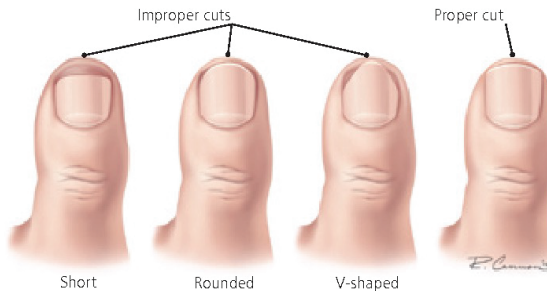


**உங்கள் பாதங்களில் சந்தேகத்திற்குரிய காயங்களைக் கண்டால், ஒரு மருத்துவ நிபுணரைப் பார்க்கவும். எந்த சோளங்கள் அல்லது தோல்தடிப்பு/காய்ப்புகளை நீங்களே அகற்ற முயற்சிக்காதீர்கள்**

- கால்களுக்கு எந்த திறந்த காயங்களுக்கும் அயோடின் மற்றும் ஒரு எளிய மருந்துக்கட்டு செய்யுங்கள் (Fig 1.1).
- கால் நகங்களை நேராக குறுக்காக வெட்டி, மிகக் குறுகியதாக வெட்டுவதைத் தவிர்க்கவும். கூர்மையான விளிம்புகளை மென்மையாக்க நக கோப்பைப் பயன்படுத்தவும். (Fig 1.2).
- வெளியில் இருக்கும் போது ஆதரவான மற்றும் இடமளிக்கும் காலணிகளை அணியுங்கள், வீட்டில் மெத்தை பஞ்சு இலிருந்து செய்யப்பட்ட செருப்புகளை அணிந்து கால் பாதங்களைப் பாதுகாக்கவும் (Fig 1.3).



(Fig 1.1)



(Fig 1.2)



(Fig 1.3)

## தொற்று

- சிவத்தல்
- வெந்நிறம்
- வலி
- காயத்திலிருந்து காயம்
- காய்ச்சல்

## Additional Resources



<https://www.scripps.org/sparkle-assets/documents/c-foot-care-for-people-with-diabetes.pdf>



<https://www.scripps.org/sparkle-assets/documents/c-foot-care-for-people-with-diabetes.pdf>



[http://guidelines.diabetes.ca/cdacpg/media/documents/patient-resources/ch/Footcare\\_Chinese\\_Web.pdf](http://guidelines.diabetes.ca/cdacpg/media/documents/patient-resources/ch/Footcare_Chinese_Web.pdf)

## Alexandra Hospital

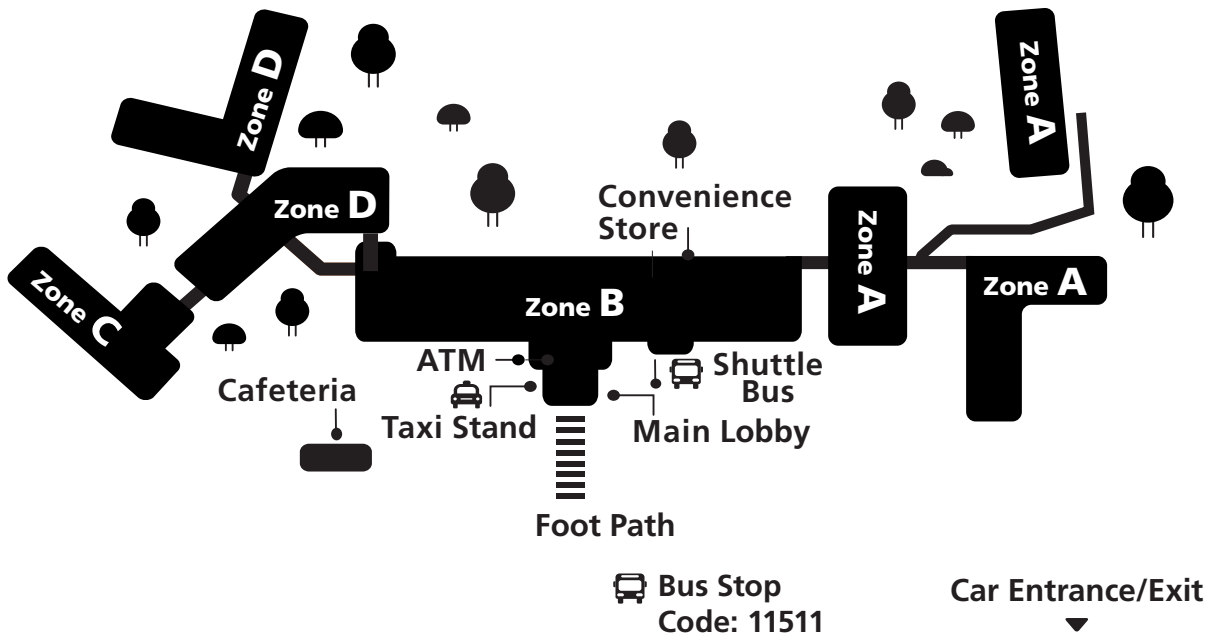
378 Alexandra Road, Singapore 159964

OneNUHS Hotline: (65) 6908 2222

OneNUHS General Enquiries: [contactus@nuhs.edu.sg](mailto:contactus@nuhs.edu.sg)

OneNUHS Appointments: [appointment@nuhs.edu.sg](mailto:appointment@nuhs.edu.sg)

[www.ah.com.sg](http://www.ah.com.sg)



<https://for.sg/9ce2eu>

Scan the QR code to see the full directory of facilities!

The information in this brochure is meant for educational purposes and should not be used as a substitute for medical diagnosis or treatment. Please seek your doctor's advice before starting any treatment, or if you have any questions related to your health, physical fitness or medical condition.

© 2023, Alexandra Hospital All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or shared without prior permission from Alexandra Hospital.

Information is correct at time of printing Dec 2023 and subject to revision without prior notice.