പാദം സംരക്ഷിക്കാം

പ്രമേഹരോഗികൾ പാദങ്ങളിൽ മുറിവുണ്ടാകാതെ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം. പാദരക്ഷകൾ എല്ലായ്പ്പോഴും ഉപയോഗിക്കണം.

പ്രമേഹരോഗികളിൽ പാദത്തിൽ മുറിവുണ്ടാകുന്നത് അപകടകരമായ അവസ്ഥയാണ്. കാരണം അങ്ങനെ മുറിവുണ്ടാവുന്നവരിൽ നാലിൽ ഒരാളുടെ കാലു മുറിച്ചു മാറ്റേണ്ടി വരാം. 40 വയസിനു മുകളിലാണു പാദഛേദത്തിന്റെ നിരക്കു കൂടുതലായി കാണുന്നത്.

പ്രമേഹസംബന്ധമായ എല്ലാ പാദരോഗങ്ങളും തടയാവുന്നതല്ലെങ്കിലും മുൻകൂട്ടി കണ്ടെത്തിയാൽ ദൂഷ്യവശങ്ങൾ കുറയ്ക്കുന്നതിനും പാദങ്ങൾ സംരക്ഷിക്കാനും സാധിക്കും.

പാദങ്ങളിൽ മുറിവ്, വിള്ളലുകൾ, ചൂട്, നീര്, നിറവിത്യാസം എന്നിവ കണ്ടാൽ ഉടൻ ഡോക്ടറെ കാണുക.

നാലുകാരണങ്ങൾ

പ്രമേഹരോഗികളിൽ പാദരോഗങ്ങൾ കൂടുതലായി കാണുന്നതിനു പ്രധാനമായി നാലു കാരണങ്ങളാണ് ഉള്ളത്.

● **ന്യൂറോപ്പതി:** പ്രമേഹരോഗിയിൽ ഞരമ്പുകൾക്കു കേടുപാടുകൾ ഉണ്ടാവുകയും അതു ന്യൂറോപ്പതി (ഞരമ്പുകളുടെ ശേഷിക്കുറവ്) എന്ന അവസ്ഥയിലേക്കു നയിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇത്തരക്കാരുടെ പാദങ്ങൾക്കു ചൂടോ, തണുപ്പോ തിരിച്ചറിയാനാകാത്ത അവസ്ഥയുണ്ടാകുന്നു.

ഇതു കാരണം കാലിലുണ്ടാകുന്ന ചെറിയ മുറിവുകളോ, പരിക്കോ അറിയാൻ കഴിയാതെ വരും. മിക്കവാറും ഇത്തരം പരിക്കുകൾ കാൽ മുറിച്ചുമാറ്റേണ്ട അവസ്ഥയുണ്ടാക്കാം .

● **രൂപഭേദങ്ങൾ:** ഞരമ്പുകളുടെ ശേഷിനാശം കാരണം ഇവരുടെ പാദങ്ങളിൽ സാധാരണമല്ലാത്ത മർദ്ദ കേന്ദ്രങ്ങളുണ്ടാവുകയും അവ മുറിവുകൾക്കു കാരണമാകുകയും ചെയ്യുന്നു.

സാധാരണയായി തഴമ്പുകൾ, കുരുക്കൾ, വിരലുകളുടെ രൂപഭേദം എന്നിവയാണു ന്യൂറോപ്പതി കാരണം ഉണ്ടാകുന്നത്. പ്രമേഹരോഗികളുടെ കാലുകളുടെ ചെറിയ രൂപഭേദം പോലും അവരുടെ കാലുകളിൽ വലിയ വ്രണങ്ങൾക്കു കാരണമാകും.

● **രക്തചംക്രമണക്കുറവ്:** പ്രമേഹത്തിന്റെ ഫലമായി രോഗികളിൽ ഹൃദയത്തിൽ നിന്നു വിവിധ ഭാഗങ്ങളിലേക്കുള്ള രക്തചംക്രമണം കുറയുന്നു. ഈ അവസ്ഥ കാലുകളിൽ മുറിവുകൾ ഉണങ്ങാതിരിക്കാനും തുടർന്നു വലിയ അപകടങ്ങളിലേക്കും നയിക്കുന്നു.

രോഗിക്കു പുകവലിശീലം കൂടി ഉണ്ടെങ്കിൽ ഇതു കൂടുതൽ ഗുരുതരമായിരിക്കും.

● **അണുബാധ:** കുറഞ്ഞ രക്തചംക്രമണം, നാഡിശേഷിക്കുറവ് ഇവ കാലുകളിൽ അണുബാധയ്ക്കുള്ള സാധ്യത വർധിപ്പിക്കുന്നു.

പ്രമേഹം തന്നെയും രോഗപ്രതിരോധശേഷി കുറയുന്ന ഒരു അവസ്ഥ കൂടിയാണ്. ഇതു കാരണം ചികിത്സ വിഷമം പിടിച്ചതും ദൈർഘ്യമേറിയതും ആയിത്തീരുന്നു.

മുറിവുകളുടെ സംരക്ഷണം

നമ്മുടെ ശരീരത്തിലുണ്ടാകുന്ന ചെറിയ മുറിവുകളിലൂടെയും വ്രണങ്ങളിലൂടെയുമാണ് അണുക്കൾ ശരീരത്തിലേക്കു കടക്കുന്നത്. പ്രമേഹരോഗിയിൽ ന്യൂറോപ്പതി ഉണ്ടെങ്കിൽ മുറിവുകളുടെ സാന്നിധ്യം മനസിലാക്കുവാൻ സാധിക്കാതെ വരും. അതുകൊണ്ടാണു നിസാരമായ മുറിവുപോലും സവിശേഷ ശ്രദ്ധയർഹിക്കുന്നത്.

മാരകമായ ഗാംഗ്രീൻ

ഗാംഗ്രീൻ എന്ന് ഉദ്ദേശിക്കുന്നതു മൃതകോശങ്ങളെക്കുറിച്ചാണ്. രണ്ടു വിധമാണു ഗാംഗ്രീൻ. നനവുള്ളതും വരണ്ടതും. നനഞ്ഞ ഗാംഗ്രീൻ അണുബാധമൂലവും വരണ്ട ഗാംഗ്രീൻ രക്തചംക്രമണക്കുറവു മൂലവുമാണ്.

ഗാംഗ്രീൻ രൂപപ്പെടുന്നതിന്റെ ആദ്യഘട്ടം നിറഭേദമാണ്. ചിലപ്പോൾ നീലയും അല്ലെങ്കിൽ കറുപ്പും ആകാം. മുൻകൂട്ടി കണ്ടെത്തിയാലും മിക്കവാറും ഗാംഗ്രീൻ അപകടകരമാണ്. മിക്കവാറും കാലുകൾ മുറിച്ചുമാറ്റേണ്ട അവസ്ഥയുണ്ടാകാം. ഇതു ശ്രദ്ധയിൽപ്പെട്ടയുടനെ ചികിത്സ തേടണം.

വൈകിയാൽ സ്ഥിതി വഷളാവുകയും അണുബാധ ശരീരത്തിന്റെ മറ്റുഭാഗങ്ങളിലേക്കു വ്യാപിക്കുകയും ചെയ്തേക്കാം.

നനഞ്ഞ ഗാംഗ്രീൻ (Wet gangrene), പെട്ടെന്നുള്ള നിറഭേദം, വേദനയും വീക്കവും, ദുർഗന്ധം എന്നിവയാണ് ഗാംഗ്രീൻ ഗുരുതരമാകുന്നതിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ. രക്തചംക്രമണം കുറവാണെങ്കിൽ ആധുനിക ചികിത്സകളായ ആൻജിയോപ്ലാസ്റ്റി, ബൈപ്പാസ് ശസ്ത്രക്രിയ എന്നിവ നടത്താം. നേരത്തെ കണ്ടെത്തിയാൽ ഗാംഗ്രീൻ ബാധിച്ച ഭാഗം മാത്രം മുറിച്ചുമാറ്റുന്നതിൽ നമുക്ക് ഒതുക്കിനിർത്താം. കാലുകളിലെ അണുബാധ ജീവന് അപകടകരമായാൽ പാദഛേദം മാത്രമാണു പരിഹാരം.

ഓർത്തിരിക്കാൻ

എപ്പോഴും ശരിയായ പാദരക്ഷകൾ ഉപയോഗിക്കുകയും നഗ്നപാദരായി നടക്കാതിരിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടതാണ്. മുറിവുകൾ, വ്രണങ്ങൾ ഇവയുള്ള പാദങ്ങൾക്കു പ്രത്യേകം തയ്യാർ ചെയ്ത മർദ്ദനിയന്ത്രിത പാദരക്ഷകൾ മുറിവുകൾ വേഗത്തിൽ ഉണങ്ങാൻ ആവശ്യമാണ്. കിടക്കമുറിയിൽ പോലും നഗ്നപാദരായി നടക്കാതിരിക്കുക.

പാദങ്ങളിൽ മുറിവ്, വിള്ളലുകൾ, ചൂട്, നീര്, നിറവ്യത്യാസം എന്നിവ ഉണ്ടോ എന്നു പരിശോധിക്കുക. അടിഭാഗം ആവശ്യമെങ്കിൽ കണ്ണാടിയുടെ സഹായത്താൽ നോക്കണം. വിരലുകളുടെ ഇടയിൽ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുക. പാദങ്ങൾ ശുദ്ധജലം (ചൂടുവെള്ളം ഒഴിവാക്കുക) ഉപയോഗിച്ചു കഴുകുക.

നഖം വെട്ടുന്നതു ശ്രദ്ധയോടെ വേണം. മുറിയരുത്. കുളിച്ചതിനുശേഷം നഖം വെട്ടുകയാണെങ്കിൽ എളുപ്പമായിരിക്കും. വളരെയധികം ചെറുതാക്കി വെട്ടരുത്. നഖത്തിന്റെ വശങ്ങൾ അകത്തേക്കു കയറ്റി വെട്ടുകയോ, കുഴിച്ചു വെട്ടുകയോ ചെയ്യരുത്. തഴമ്പുകൾ, തൊലി കട്ടിയാകൽ ഇവയുണ്ടായാൽ എല്ലായ്പ്പോഴും ഡോക്ടറെ സമീപിച്ചു ചികിത്സിക്കുക.

മുറിവുകളുണ്ടായാൽ എന്തുചെയ്യണം?

പാദരക്ഷകൾ ഇല്ലാതെയുള്ള നടത്തം, ശരിയായ പാകമല്ലാത്ത പാദരക്ഷകളുടെ പ്രയോഗം, തെറ്റായ രീതിയിൽ നഖം വെട്ടൽ, ഇവയൊക്കെ പ്രമേഹരോഗികളിൽ മുറിവുണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത വർധിപ്പിക്കുന്നു. മുറിവുകൾ അണുനാശിനി (Normal Saline/Betadine) കൊണ്ടു കഴുകുകയാണ് ആദ്യം ചെയ്യേണ്ടത്. തുടർന്ന് അണുബാധയില്ലാത്ത തുണി കൊണ്ടു പൊതിഞ്ഞു സംരക്ഷിക്കണം. കാലുകൾ കഴിവതും ഉയർത്തി വയ്ക്കണം.

മുറിവുള്ള കാലുകൾക്കു പൂർണവിശ്രമം നൽകണം. ആവശ്യമെങ്കിൽ ക്രച്ചസുകൾ, നടപ്പു സഹായി (Walker), വീൽചെയർ എന്നിവയുടെ സഹായം സ്വീകരിക്കേണ്ടതാണ്.

നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറുടെ ഉപദേശത്തിനനുസരിച്ച് പ്രത്യേകതരം ചെരിപ്പുകൾ, വിവിധ തരത്തിലുള്ള പ്ലാസ്റ്റർ രീതികൾ, കാലുകളിലെ മർദനിയന്ത്രണ ഉപാധികൾ എന്നിവ മുറിവുകൾ വേഗത്തിൽ ഉണങ്ങുന്നതിനു സഹായിക്കും. പാദരോഗവിദഗ്ധൻ/ഡോക്ടർ ഇവരുടെ നിർദേശപ്രകാരം മുറിവുകളുടെ അണുബാധ തടയുന്നതിനു മുറിവുകൾക്കു ചുറ്റുമുള്ള മൃതകോശങ്ങളെ നീക്കം ചെയ്യണം. ഇതിൽ ഭയപ്പെടേണ്ട കാര്യമില്ല. ഇതു മുറിവുകൾ എളുപ്പം ഉണങ്ങുന്നതിനു സഹായകമാണ്. പക്ഷേ, ഇത് ഒരിക്കലും സ്വയം ചെയ്യരുത്.

രോഗി ക്ഷമയോടുകൂടി കാത്തിരിക്കേണ്ടതാണ്. മുറിവ് ഉണങ്ങുവാൻ എത്ര പ്രാവശ്യം നിരന്തര ചികിത്സയായാലും ചിലപ്പോൾ 2-3 മാസം വരെ വേണ്ടി വരും. പഴക്കം ചെന്ന ഉണങ്ങാത്ത മുറിവുകളാണെങ്കിൽ, കാലുകളിലേക്കുള്ള രക്തചംക്രമണത്തിന്റെ തോത് പരിശോധിക്കേണ്ടതും ആവശ്യമെങ്കിൽ തോതു കൂട്ടുവാനുള്ള മാർഗം സ്വീകരിക്കേണ്ടതുമാണ്. പാദരോഗമുള്ള വ്യക്തി ഡ്രൈവിങ് പൂർണമായും ഒഴിവാക്കുക. ഡ്രൈവ് ചെയ്യുവാൻ നിർബന്ധിതനാവുകയാണെങ്കിൽ വേണ്ടത്ര വിശ്രമം കാലുകൾക്കു നൽകേണ്ടതും ആവശ്യമായ തരത്തിലുള്ള പാദരക്ഷകൾ ധരിച്ചു പെഡലുകൾ വേണ്ടതരത്തിൽ ക്രമീകരിക്കണം.

ഡോ. ഷബീർ
ടി കെ
കൺസൽറ്റന്റ്
ഡയബെറ്റോളജിസ്റ്റ്
ഡയാകെയർ
കണ്ണൂർ
shabby25@
rediffmail.com

[redacted] സുരേഷ്
എം എസ്
പോഡിയാട്രിസ്റ്റ്
ഡയാകെയർ
കണ്ണൂർ
diacare.centre
@gmail.com