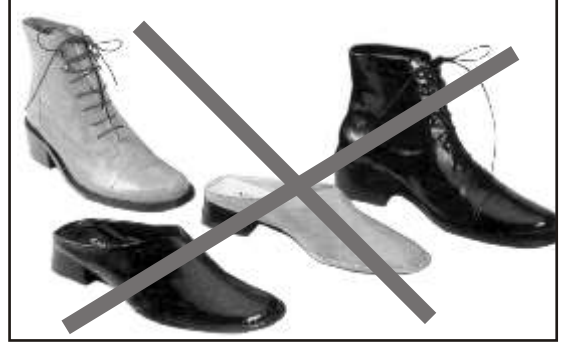
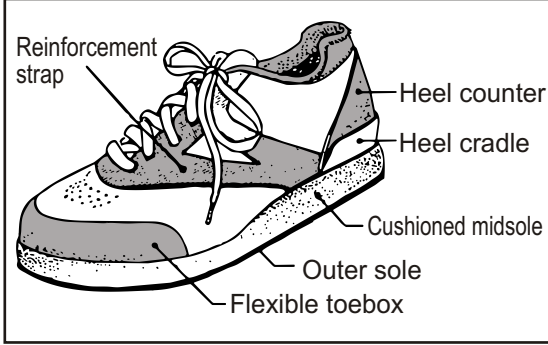


मधुमेही कैसे जूते पहनें

डॉ. गणेश अरुण जोशी



आपके पाँव बहुत खूबसूरत हैं, इन्हें कायदे के जूते पहनायें।

आपको कैसे जूते पसंद हैं? आरामदेह या आकर्षक? मेरी तो सलाह है कि आप “आरामदेह” ही चुनें। जूते/चप्पल/ सैंडल पैरों की सुरक्षा के लिए पहने जाते हैं। जब ये पैर किसी मधुमेही के हों तो यह और अधिक आवश्यक हो जाता है। मधुमेह के कारण रक्तप्रवाह और ऊतकों का पोषण काफी प्रभावित होता है। वह शरीर के आखिरी अंगों विशेषकर अंगूठे को प्रभावित करता है। अतः पैरों में सूजन, संवेदनहीनता, जखम-सुधार प्रक्रिया की गड़बड़ी, गैंग्रीन इत्यादि होने की संभावना बढ़ जाती है। प्रमुखतः रक्तशर्करा के संतुलन के साथ यह भी आवश्यक है कि आप अपने जूतों का चयन अपने पैरों के आराम के लिए करें।

मानव पैरों के पंजों पर चलता है द्वाचर पैर वाले जानवर उँगलियों पर चलते हैं अतः चलते हुए बारी-बारी से शरीर का पूरा भार एक पैर पर आता है। यह भार पैर के पंजे से तीन प्रमुख बिन्दुओं पर उत्सर्जित होता है। पहले एड़ी पर और फिर पंजे के अग्रभाग के चौड़े हिस्से पर यह भार धीरे से पंजे में स्थित 25 हड्डियों के जोड़ों के संतुलित क्रिया से विसर्जित होता है। इस क्रिया के दौरान पंजे की संवेदनाएँ (Touch और Proprioception) और क्रिया (Motion) दोनों संतुलित होना आवश्यक है। मधुमेह में तंत्रिका तंत्र खराबी के कारण इस संतुलन में गड़बड़ी होने

से इन तीन बिन्दुओं पर चमड़ी फट सकती है और घाव बन सकते हैं। अच्छे जूते किसी एक बिन्दु पर अधिक भार नहीं पड़ने देते हैं।

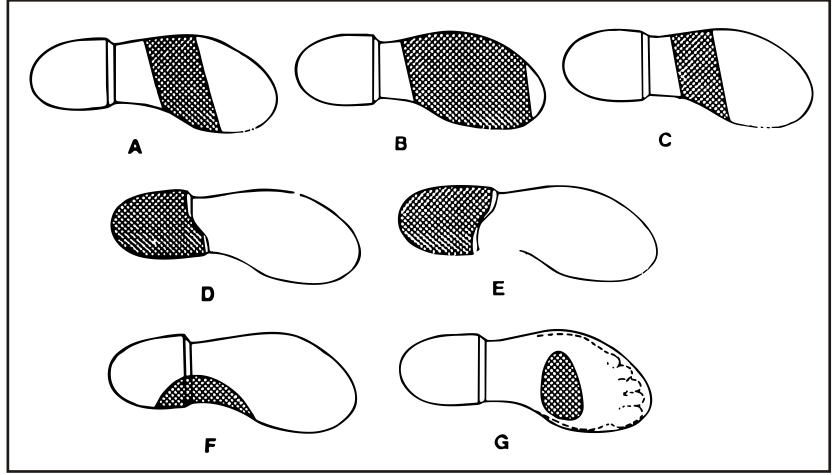
जूते के निम्नलिखित हिस्से होते हैं – तला (Sole) और ऊपरी हिस्सा (Uppers)। तले में एड़ी (Heel) पीछे के हिस्से में होती है जो चलने की क्षमता बढ़ाती है।

एड़ी एवं तला :

औसतन 1/2 इंच ऊँची एड़ी वाले जूते बेहतर होते हैं ताकि एड़ी पर अधिक देर तक वजन न पड़े। एड़ी का निचला हिस्सा अधिक चौड़ा हो तो गिरने की संभावना कम होती है। 2 इंच से ऊँची और तंग एड़ी वाले जूते दैनंदिन जीवन में उयुक्त नहीं हैं। इनसे कमरदर्द भी हो सकता है। कुछ जूतों में अलग से एड़ी नहीं होती है परंतु तले का पिछला हिस्सा थोड़ा उठा हुआ होता है। ये जूते भी उपयुक्त हैं। ऐसे मधुमेही जिन्हें एड़ी की कोई पेशानी नहीं है परन्तु पंजे के अग्रभाग में जखम या दर्द हैं, बिना एड़ी के जूते पहन सकते हैं। कुछ में तो एड़ी के हिस्से में तले को अंदर से पतला करना पड़ता है ताकि तला अधिक मोटा और एड़ी पतली हो। इसे Negative heel कहते हैं। अधिक वजन, मधुमेह आदि के कारण कुछ लोगों को एड़ी में दर्द होता है। ऐसे व्यक्तियों के लिए 1/2-3/4 इंच ऊँची एड़ी और अंदर से नरम टुकड़ा एड़ी के नीचे हो तो आराम मिलता है। यह नरम हिस्सा नरम रबड़ (Ethoflex या MCR या Silicone Rubber) का बना होता है। यह किसी विशेष

चर्मकार या कृत्रिम अंग यंत्रि से लगवाया जा सकता है। यह कुछ Surgical की दुकानों में भी उपलब्ध होता है।

जूते का तला बेहतर पकड़ और नुकीली चीजों से बचाव हेतु बना होना चाहिए। सबसे बेहतर तला चमड़े का होता है। चमड़ा जैविक पदार्थ होने के कारण पसीने को सोखता है, हवा आने देता है और पैर के दबाव के अनुसार



Mould हो जाता है। आजकल चमड़े की बजाय विभिन्न प्रकार के रबड़ और प्लास्टिक का उपयोग होता है जो पैर का तापमान ठीक नहीं रख पाते। इनमें बेहतर पकड़ (Grip) देख लेना आवश्यक है ताकि फिसलने से बचा जा सके।

तला सख्त होना चाहिए परंतु अंगूठे के पहले तलवे की चौड़ाई पर थोड़ा लचीला होना चाहिए। इसे Toe break कहते हैं। ऐसे व्यक्ति जिन्हें तलवे के अग्रभाग में दर्द होता है, एक नरम गद्दा जूते के अंदर रखवा सकते हैं जिसे Metatarsal pad कहते हैं। तलवे की चमड़ी में कुछ जगहों पर सख्त मोटे चाई (Corn) बन गए हों तो शल्यचिकित्सक की राय लेनी चाहिए। चाई (Corn) पर लगातार चलते हुए वजन न पड़े इसलिए तलवे के अंदर मोटा गद्दा डालकर चाई (Corn) के स्थान पर गद्दा बनाकर नरम रबड़ (MCR) लगाने से आराम मिल सकता है। अंदर का पतावा (Insole) चमड़े या कैनवास का बना होता है ताकि पसीने को सोख सकें।

जूते का अपर :

ऊपरी हिस्से का काम है जूते को पैर पर यथास्थिति बांधे रखना। अतः जूता पहन कर चलते हुये पैर जूते में ऊपर नीचे न हिले (Pistoning) इसका ख्याल रखें। फिर भी जूता अत्यधिक तंग नहीं होना चाहिए। खड़े होने पर पंजे के अग्रभाग की चौड़ाई से जूते की चौड़ाई थोड़ी अधिक होनी चाहिए। जूता पहनने पर सबसे लंबी उँगली द्वा अंगूठा या दूसरी उँगली से वह जूता 1/2 इंच अधिक लंबा होना चाहिए। जूता बाँधकर चलने में वह किसी भी जगह तंग नहीं होना चाहिए। अतः दुकान में काफी कदम चलने के बाद ही

जूता लेना चाहिए। जूता खरीदने देर शाम को जाना चाहिए जिस वक्त पैर की सूजन सर्वाधिक होती है। अन्यथा जूता तंग हो जाएगा। तंग जूते से रक्तप्रभाव और पोषण में रुकावट को सकती है जो मधुमेहियों के लिए खतरनाक है। इसके अलावा जूता काटने से बने जख्म कई दिनों तक परेशान कर सकते हैं और अधिक गंभीर भी बन सकते हैं। जूते के Collar में गद्दा (Cuff) के होने से जूते की पैर पर पकड़ बेहतर बनती है और जूता काटने की समस्या कम होती है। जूते में Pistoning होगा तो जूता अधिक काटेगा। अतः बहुत बड़ा जूता खरीदना भी बुझिमानी नहीं है।

जूते का Throat खुला हो तो बेहतर है ताकि पैर का चौड़ा अग्रभाग आराम से जा सके और जूते की पैरों पर फीते द्वारा बेहतर पकड़ बनाई जाए। Vamp नुकीला चोंचनुमा (Chinese shape) न हो तो बेहतर। चोंचनुमा Vamp में अंगूठा दूसरी उँगली पर चढ़ जाता है और उसका जोड़ टेढ़ा होने के अलावा जूता काट सकता है, चाई (Corn) बन सकता है, जख्म बन सकता है, और अंगूठे के रक्तप्रवाह में कमी आ सकती है। बल्कि ऊँचे, गहरे, चौड़े अग्रभाग वाले जूतों Boot को प्राथमिकता दी जा रही है। ये Boot काफी आरामदेही होते हैं। तंग जूते नाखूनो को जख्मी भी बनाते हैं (Ingrowing toe nail) जो काफी खतरनाक हो सकता है।

दौड़ने के लिये जूते :

अब तक हमने आम कार्यालयीन जूतों की बात की। चलिए बताइए आप में से कितनों को डॉक्टर ने धीमी दौड़

की सलाह दी है? दौड़ने हेतु जूतों का चयन भी महत्वपूर्ण है। दौड़ते हुए हम केवल पैर के अगले हिस्से पर दबाव पर ध्यान ही वजन डालते हैं और एड़ी का महत्व कम हो जाता है। दौड़ने हेतु जूते बिना एड़ी के मुलायम और बेहतर Toe break वाले होने चाहिए। अतः कैनवास के जूते या ग्रिप जूते इसके लिए बेहतर हैं। जूते के तले की पकड़ जरूर देख लें।

चप्पल एवं सैंडल :

यह सारा लेख आधे या अधिक मधुमेहियों को व्यर्थ महसूस हुआ होगा। कारण वे जूते पहनते ही नहीं हैं। या तो नंगे पैर चलते हैं या चप्पल/सैंडल इत्यादि पसंद करते हैं। नंगे पैर चलने वालों को सुझाव है पैर की चोट, जख्म, इलाज का खर्चा Gangrene, Amputation आदि से बचने के लिए वे जूता/चप्पल/सैंडल जरूर पहनें। जो लोग चप्पल/सैंडल पहनते हैं उन्हें एड़ी और तलवे के बारे में वही बातें लागू होंगी जो जूते के बारे में लिखी हैं। ऊपरी हिस्सों (Upper) में यह ख्याल रखें कि सैंडल चप्पल के पट्टे खासकर अंगूठे की रिंग तंग न हो।

मधुमेही व्यक्तियों में आमतौर से पाया जाने वाला घुटने का दर्द भी विशेष तलवे के जूते के कम किया जा सकता है। हालांकि इसके लिए कसरत, दवाईयाँ, छड़ी इत्यादि की भी आवश्यकता होती है।

जूते का ऊपरी हिस्सा चमड़े या विभिन्न प्रकार के

कपड़े से बना होता है। इसके चार प्रमुख भाग हैं – Vamp द्वाग्रभाग Quarter द्वादोनों तरफ के हिस्से Heel Counter द्वाएड़ी के पीछे का हिस्सा और Tongue द्वाजीभूत। Vamp और Quarter के मेल की जगह जूते का Throat द्वागलात कहलाता है। दोनों Quarter में छेद बने होते हैं जिनमें से फीता डाला जाता है। जूते के सबसे ऊपरी किनारी को Collar कहते हैं।

मोजे :

जूतों के साथ मोजे पहनना आवश्यक है। मोजे सूती हो ताकि पसीने को बेहतर सोख सकें। जूते मोजों की नियमित सफाई से बदबू और इन्फेक्शन से बचा जा सकता है। मोजों का इलास्टिक ज्यादा तंग न हो। गीले आधे-सूखे मोजे कभी न पहनें क्योंकि उससे Athletes Foot नामक Fungal Infection हो सकता है। रात भर जूते अच्छी तरह खोल कर खुली हवा में रखें और मोजों को जूतों के अंदर न रखें। इन आसान नियमों के सहारे मधुमेही अपने पैरों का अच्छी तरह ख्याल रख सकते हैं। वैसे भी सर्वाधिक नियमित व्यक्ति नियंत्रित मधुमेही ही होता है। है ना !!!

डॉ. गणेश अरुण जोशी
सहायक प्राध्यापक
क्षेत्रीय विकलांग सहायता केन्द्र
भोपाल.



ADVERTISEMENT