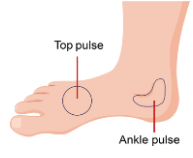


വ്യക്തിയുടെ പാദങ്ങളുടെ മുകൾ ഭാഗവും അടിഭാഗവും കാൽവിരലുകൾക്കിടയിലും സൂക്ഷ്മമായി പരിശോധിക്കുക		
ഉയർന്ന അപകടസാധ്യതാ ലക്ഷണങ്ങൾ നിങ്ങൾക്ക് അനുഭവപ്പെടുകയോ കാണുകയോ ചെയ്താൽ	- വിരലുകളിലോ, പാദത്തിലോ, കാലിലോ ഉള്ള മുറിവോ പരിക്കോ - ഒരാളുടെ കാലിന്റെ അല്ലെങ്കിൽ പാദത്തിന്റെ ഒരു ഭാഗം മുറിച്ച് മാറ്റൽ - പാദത്തിലോ കാലിലോ മുൻപ് ഉണ്ടായിരുന്ന (ഇപ്പോൾ ഭേദമായ) മുറിവിന്റെ അടയാളം - വ്യക്തിയുടെ കാൽ സ്പർശിക്കാൻ ചൂടുള്ളതോ ചൂവനതോ നിർ വന്നതോ ആണ്.	
നിങ്ങൾ കണ്ടെത്തുന്ന അപകടസാധ്യതാ ലക്ഷണങ്ങൾ	ചർമ്മത്തിന്റെയോ നഖത്തിന്റെയോ പ്രശ്നങ്ങൾ	- തഴസ് (കട്ടിയായ ചർമ്മമുള്ള ഭാഗം) - വരണ്ടതോ വിണ്ടുകീറിയിട്ടായ ആയ ചർമ്മം - കുമിളകൾ (ചർമ്മത്തിനടിയിലെ ദ്രാവകം കുമിള രൂപത്തിൽ കെട്ടി നിൽക്കുന്നത്) - നീളമുള്ളതോ കട്ടിയുള്ളതോ അസാധാരണമായ ആകൃതിയുള്ളതോ ആയ നഖങ്ങൾ.
	കാലിന്റെയോ കാൽവിരലുകളുടെയോ അസാധാരണമായ രൂപം	 - കാൽവിരലുകൾ വളഞ്ഞ നിലയിൽ - കാലിലെ പെരുവിരൽ സന്ധിയിലെ മുഴ (കാലിലെ പെരുവിരലിലെ സന്ധിയിലെ നിർവിക്കം)

രക്തയോട്ടം പരിശോധിക്കുക			
കുറഞ്ഞ രക്തപ്രവാഹം പാദത്തിൽ മുറിവുണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും മുറിവ് ഉണ്ടാകാൻ കൂടുതൽ സമയമെടുക്കുകയും ചെയ്യും.			
നിങ്ങൾക്ക് കാണാവുന്നതോ അനുഭവിക്കാവുന്നതോ ആയ അപകട സാധ്യതാ ലക്ഷണങ്ങൾ	- വ്യക്തിയുടെ കണകാലിന് ചുറ്റും അല്ലെങ്കിൽ പാദത്തിന് ചുറ്റുമുള്ള നിർവിക്കം - കാലിലോ കാൽവിരലുകളിലോ രോമമില്ലാത്ത അവസ്ഥ - തണുത്തതോ വിളറിയിട്ടതോ ആയ കാൽ.		
ഒരു വ്യക്തിയുടെ അപകട സൂചകങ്ങൾ നിങ്ങളോട് പറയുന്നത്	രാത്രികാലങ്ങളിലോ അഥവാ കുറഞ്ഞ ദൂരം നടക്കുമ്പോഴോ കാലിന്റെ പിൻഭാഗത്ത് വേദന അനുഭവപ്പെടുക ഉദാഹരണമായി 200 മീറ്ററിൽ കുറവ് ദൂരം നടക്കുമ്പോൾ		
നിങ്ങൾക്ക് പരിശോധിക്കാവുന്ന അപകട സൂചകങ്ങൾ	പൾസ് ടെസ്റ്റ്: നാഡിമിടിപ്പ് ഇല്ല = അപകട സൂചന		നാഡിമിടിപ്പ് പരിശോധന എങ്ങനെ നടത്താം: - നിങ്ങളുടെ ഒന്നാമത്തെയും രണ്ടാമത്തെയും വിരലുകൾ ഉപയോഗിക്കുക (തള്ളവിരൽ ഉപയോഗിക്കരുത്). - പാദത്തിന് മുകളിൽ ഭാഗത്തെ പൾസ്: കാലിലെ തള്ളവിരലിൽ നിന്ന് തുടങ്ങി നിങ്ങളുടെ വിരലുകൾ പാദത്തിന്റെ മധ്യഭാഗത്തേക്ക് നീക്കുക. (ചിത്രം കാണുക). - കണകാൽ പൾസ്: കാലിലെ തള്ളവിരലിൽ നിന്ന് തുടങ്ങി നിങ്ങളുടെ വിരലുകൾ കണകാൽ അസ്ഥിയുടെ പിന്നിലേക്ക് കൊണ്ട് വരിക (ചിത്രം കാണുക). - നിങ്ങൾക്ക് നാഡിമിടിപ്പ് അനുഭവപ്പെടുന്നില്ല എങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ വിരലുകൾ ആ പ്രദേശത്തിന് ചുറ്റും ചലിപ്പിക്കുക. എല്ലാവരുടെയും നാഡിമിടിപ്പ് കൃത്യം ഒരു സ്ഥലത്ത് ആയിരിക്കണമെന്നില്ല.
	റിഫിൽ ടെസ്റ്റ്: സാവകാശംറിഫിൽ ചെയ്യപ്പെടുന്നു (3 സെക്കന്റിൽ കൂടുതൽ സമയം) = അപകട സൂചന		റിഫിൽ ടെസ്റ്റ് എങ്ങനെ നടത്താം: - തള്ളവിരലുകളുടെ അഗ്രത്തിൽ ശക്തമായി അമർത്തുക. - തള്ള വിരലിന്റെ യന്ത്രാർത്ഥ നിറം വീണ്ടെടുക്കാൻ എത്ര സെക്കന്റ് സമയം എടുക്കുന്നു എന്ന് കണക്കാക്കുക. - പൂർവ്വസ്ഥിതി പ്രാപിക്കാൻ 3 സെക്കന്റിൽ അധികം സമയം എടുക്കുന്നു എങ്കിൽ അത് കുറഞ്ഞ രക്തയോട്ടത്തിന്റെ ലക്ഷണമാണ്.

സംവേദനക്ഷമത പരിശോധന (സ്പർശനാനുഭവം)	
സംവേദന കുറവിന്റെ പ്രശ്നം പാദ മുറിവുകളുടെ സാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.	
ഒരു വ്യക്തിയുടെ അപകട സൂചകങ്ങൾ നിങ്ങളോട് പറയുന്നത്	പാദത്തിൽ സാധാരണമല്ലാത്ത തോന്നലോ വേദനയോ : - സൂചികുത്തുന്ന വേദന - മരവിപ്പ് - കുത്തുന്ന അഥവാ തുളക്കുന്ന വേദന - എരിച്ചിൽ/പുകച്ചിൽ
സംവേദന പരിശോധന: രണ്ടോ അതിലധികമോ വിരലുകളിൽ സ്പർശനാനുഭവമില്ല = അപകട സൂചന	 സംവേദനക്ഷമതാ പരിശോധന എങ്ങനെ നടത്താം: - നിങ്ങൾ എന്താണ് ചെയ്യാൻ പോകുന്നതെന്ന് ആ വ്യക്തിയോട് വിശദീകരിക്കുക. - പരിശോധനാ സമയത്ത് അയാൾ കണ്ണടച്ചിട്ടുണ്ട് എന്ന് ഉറപ്പാക്കുക. 1, 3, 5 എന്ന ക്രമത്തിൽ കാൽ വിരലുകളിൽ മൃദുവായി ഒരുതവണ സ്പർശിക്കുക. തുടർന്ന് അടുത്ത പാദത്തിലേക്ക് നീക്കുക. - നിങ്ങളുടെ ചൂണ്ടുവിരലോ ലഭ്യമെങ്കിൽ ഒരു മോണോ ഫിലമെന്റോ ഉപയോഗിക്കുക. - ഓരോ വിരലിലെയും സ്പർശനത്തിന് ശേഷം കുറച്ച് സമയം കാത്തുനിൽക്കുക. രേഖപ്പെടുത്തുക: വിരലുകൾക്ക് സംവേദനക്ഷമതയുണ്ടെങ്കിൽ ടിക്ക് (✓) മാർക്ക് ചെയ്യുക സംവേദന ക്ഷമത ഇല്ല എങ്കിൽ ക്രോസ് (x) മാർക്ക് ചെയ്യുക. ഫലം: രണ്ടോ അതിലധികമോ വിരലുകൾക്ക് നിങ്ങളുടെ സ്പർശനം അനുഭവപ്പെടുന്നില്ല എങ്കിൽ അവക്ക് സംവേദന പ്രശ്നമുണ്ടെന്ന് മനസ്സിലാക്കാം.

ഒരു വ്യക്തിയ്ക്ക് പാദ മുറിവുണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യതയെ ചുരുക്കി വിവരിക്കുക			
ലഭിച്ച ടിക്ക് മാർക്കുകളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ചലന വിലയിരുത്തൽ സംബന്ധിച്ച പട്ടിക പൂർത്തീകരിക്കുക. ഇത് ആ വ്യക്തിക്ക് കുറഞ്ഞതോ ഇടത്തരമോ ഉയർന്നതോ ആയ പാദമുറിവുകൾ ഉണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യതയും എന്ത് നടപടിയാണ് സ്വീകരിക്കേണ്ടത് എന്നത് സംബന്ധിച്ച സൂചന നൽകും.			
ടിവ്വത		പാദമുറിവിന്റെ തീവ്രത	സ്വീകരിക്കേണ്ട നടപടികൾ: കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക് അടുത്ത ഭാഗം കാണുക
0 അഥവാ 1 □	0 □	കുറഞ്ഞത്	→ അനുയോജ്യമായ ഷൂസിനെക്കുറിച്ച് പഠിപ്പിക്കുക → പാദപരിപാലനം എങ്ങനെ എന്ന് പഠിപ്പിക്കുക
2 □	0 □	ഇടത്തരം	→ പാദപരിപാലനം എങ്ങനെ എന്ന് പഠിപ്പിക്കുക → ചികിത്സാ പാദരക്ഷകൾക്കായുള്ള വിലയിരുത്തൽ
3+ □	1 □	ഉയർന്നത്	→ ആരോഗ്യ/പാദമുറിവ് ക്ലിനിക്കിലേക്ക് റഫർ ചെയ്യുക

നടപടികൾ		
പാദപരിപാലനം എങ്ങനെ എന്ന് പഠിപ്പിക്കുക	ഓരോ വ്യക്തിയേയും പഠിപ്പിക്കേണ്ട പ്രധാന സംഗതികൾ : ✓ പാദങ്ങൾ എന്നും പരിശോധിക്കുക. ചുവന്ന നിറം, ചർമ്മക്ഷതം, മുറിവോ, നീർവീക്കമോ. - ഓർക്കുക: • പാദം മുഴുവൻ പരിശോധിക്കുക (മുകൾഭാഗം, അടിഭാഗം, വിരലിടകൾ) • ആവശ്യമെങ്കിൽ കണ്ണാടി ഉപയോഗിക്കുകയോ സഹായം തേടുകയോ ചെയ്യുക • എന്തെങ്കിലും പ്രശ്നമുണ്ട് എങ്കിൽ ഉടൻ തന്നെ ആരോഗ്യ വിദഗ്ദ്ധനെ കാണുക. ✓ എല്ലാ ദിവസവും കാൽവിരലുകൾ ഉൾപ്പെടെ പാദങ്ങൾ കഴുകി ഉണക്കുക ✓ നഗ്നപാദമായി നടക്കരുത്- അനുയോജ്യമായ ഷൂ ധരിക്കുക (ചികിത്സാ പാദരക്ഷ അഥവാ ഓഫ് ലോഡിംഗ് റിവൈസ്.) ✓ മദ്യപിക്കുന്നവരുടെയും പുകവലിക്കുന്നവരുടെയും പരിഗണനയ്ക്ക്: പുകവലിയും മദ്യപാനവും പാദ മുറിവുകളുടെ സാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. പുകവലി ഉപേക്ഷിക്കാനും മദ്യത്തിന്റെ അളവ് കുറയ്ക്കാനും ഉപദേശിക്കുക.	
അനുയോജ്യമായ പാദരക്ഷകളെക്കുറിച്ച് പഠിപ്പിക്കുക		വിവരിക്കുക: അനുയോജ്യമായ പാദരക്ഷകളുടെ ധർമ്മമെന്തെന്ന്: ✓ പാദങ്ങളെ ക്ഷതങ്ങളിൽ നിന്നും മുറിവുകളിൽ നിന്നും സംരക്ഷിക്കുന്നു. ✓ വിഴ്ചകളിൽ നിന്നുള്ള അപകടം ലഘൂകരിക്കുന്നു. വിശദീകരിക്കുക: അനുയോജ്യമായ പാദരക്ഷകളുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ: ✓ ഒരു കുറഞ്ഞ ഹിൽ (പരന്ന ഷൂ) ✓ ക്രമീകരിക്കാവുന്ന സ്പ്രിംഗ് വള്ളികളും ✓ ദൃഢമായ ഉപ്റ്ററി പിന്തുണ (മുടിയത്തോ ബന്ധിപ്പിക്കാവുന്നതോ) ✓ വിരലുകൾക്ക് ആവശ്യമായ ഇടം നൽകുന്നത് (കൂർത്തതല്ലാത്തത്) ✓ വഴുക്കാത്ത അടിഭാഗം (റബർ പോലുള്ളവ) ✓ വിരൽ ഭാഗം മാത്രം വലയുന്നത് ✓ ക്രമീകരിക്കാവുന്നതും വായു സഞ്ചാരമുള്ളതും, ഞാട് നിൽക്കുന്നതുമായ വസ്തുക്കൾ കൊണ്ട് നിർമ്മിച്ച മുകൾ ഭാഗം. ഉദാഹരണമായി തുകൽ, തുണി അല്ലെങ്കിൽ വല പരിശോധിക്കുക: ഒരു വ്യക്തിയുടെ പാദരക്ഷകൾ പരിശോധിക്കുക: • അവ അനുയോജ്യമാണോ? • അവ നന്നായി യോജിക്കുന്നുണ്ടോ? ആളെ നിർത്തിയും നടത്തിയും പരിശോധിക്കുക ✓ വിരലിടം (നീളമുള്ള വിരലഗ്രത്തിനും ഷൂവിന്റെ അഗ്രത്തിനും ഇടയിലുള്ള തല്ലവിരലിന്റെ വീതി) ✓ പാദത്തിന്റെ പരന്ന ഭാഗം ചെറുപ്പമായി നന്നായി യോജിക്കുന്നത് ✓ പാദരക്ഷ ഉപ്റ്ററിയോട് നന്നായി ഇണങ്ങുന്നതും വഴുക്കാത്തതും ഇറുകാത്തതും, ഉറസാത്തതും, മർദ്ദമുണ്ടാക്കാത്തതും ✓ ഈ പാദരക്ഷകൾ അനുയോജ്യമല്ലെങ്കിലോ യോജിക്കുന്നില്ല എങ്കിലോ മറ്റേവിട നിന്ന് അനുയോജ്യമായത് ലഭ്യമാകും എന്നും നിർദ്ദേശിക്കുക.
ചികിത്സാ പാദരക്ഷകൾ സംബന്ധിച്ച വിലയിരുത്തൽ	ചികിത്സാ പാദരക്ഷാ മൊഡ്യൂളും ചികിത്സാ പാദരക്ഷാ വിലയിരുത്തലും തെരഞ്ഞെടുക്കൽ, ഫിറ്റ് ചെയ്യൽ ഫോം കാണുക.	