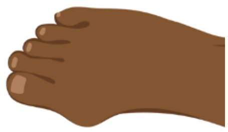
मार्गनिर्देश : पैतालाको जाँच (फुट स्क्रिन)

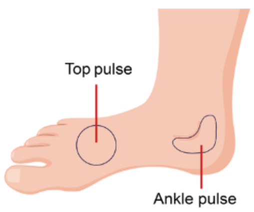
TAP

प्रत्येक खुट्टाको माथि,तल, र प्रत्येक औंलाको बीचमा राम्रो सँग नियाल्नुहोस्

देख्न र अनुभब गर्न सक्ने उच्च जोखिम संकेत		• कुनै औंला, पैताला वा खुट्टामा घाऊ वा चोटहरू • ब्यक्तिको पैतलना, वा खुट्टाको भागको विच्छेदन • पहिले औंला, पैताला वा खुट्टामा घाऊ भएको (अहिले निको भइसकेको) चिन्ह • पैताला रातो देखिने, छुँदा तातो छ वा सुन्निएको
तपाईले देख्न सक्ने जोखिमका संकेत	छाला वा नङ्गको समस्या	• क्यालस (बाक्लो छाला भएको भाग) • सुख्खा र चर्केको छाला • छालाको फोका (पानी फोका जसले छालाको भाग उठेको हुन्छ) • लामो, बाक्लो वा विकृत आकारको नङ्ग
	विकृत आकारको पैताला वा नङ्ग	 • खुम्चिएको औंलाहरु  • बनियन (ठूलो औंलाको जर्नी सुन्निएको)

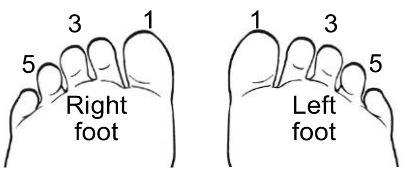
रक्त प्रवाहको जाँच गर्नुहोस्

रगतको प्रवाह कम भएका व्यक्तिको पैतालामा घाऊको जोखिम बढी हुन्छ। पैतालाको घाऊ निको हुन धेरै समय लाग्ने सम्भावना पनि बढि हुन्छ।

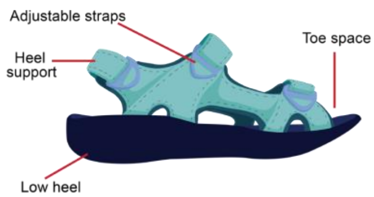
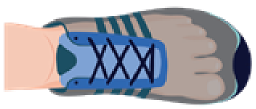
देख्न र अनुभब गर्न सक्ने उच्च जोखिमका संकेत	• घुँडा वा पैताला सुन्निने, • पैताला वा औंलाहरू रौं नभएको, • चिसो वा पहेँलो पैताला		
ब्यक्तिले भन्न सक्ने जोखिमका सँकेतहरु	• रातमा खुट्टाको पछाडी दुख्ने, र / वा जब एक व्यक्ति छोटो दूरी हिंड्छन् (उदाहरणको लागि २०० मिटर भन्दा कम)		
तपाईंले जाँच गर्न सक्ने जोखिमका संकेत	**धड्कन (पल्स्) परीक्षण : धड्कन (पल्स) नहुनु** = जोखिम	 	**धड्कन (पल्स) परीक्षण कसरि गर्ने:** • दोश्रो र मध्य औंलाको प्रयोग गर्नुहोस् (बुढी औंला प्रयोग नगार्नुहोस्). • पैताला माथिको पल्स्: पैतालाको बीच तिर सार्नुहोस् (चित्र हेर्नुहोस्) • गोलिगाँठोको पल्स्: बुढी औंलाबाट शुरु गरेर गोलिगाँठो को भित्रि भागमा सार्नुहोस् (चित्र हेर्नुहोस्) • यदि तपाईले पल्स् ,महसुस गर्नसक्नु भएन भने, अरु भागहरुमा औंलाहरु सार्नुहोस्। हरेक ब्यक्तिको पल्स् एकै ठाँउमा हुन्दैन ।
	पुनः भरण परीक्षण:ढिलो पुनः भरण (३ से. भन्दा भढी) = जोखिम		**पुनः भरण परीक्षण कसरि गर्ने:** • बुढी औंलाको छेऊमा जोडले थिच्नुस् । • औंलालाई सामान्य रङ्ग मा फर्कन कति सेकेन्ड लाग्छ भनेर गणना गर्नुहोस् । • ३ सेकेन्डभन्दा बढी समय लाग्छ भने, यो कमजोर पुनः भरण को संकेत हो ।

श्पर्स(सेन्सेशन)को जाँच गर्नुहोस्

अनुभूतिमा समस्या हुनाले पैतालामा घाऊ हुने जोखिम बढ्दछ

ब्यक्तिले भन्न सक्ने जोखिमका सँकेतहरु	• असामान्य अनुभूति वा दुखाई महसुसः • पिन र सुई को अनुभूतिहरू • झनझनाउनु • छुरा प्रहार वा तीव्र दुखाइको अनुभूति • जलन को अनुभूति (सेन्सेशन)	
श्पर्स(सेन्सेशन) जाँच: दुई वा दुई भन्दा बढी औंलाहरुमा अनुभूति नहुनु = जोखिम	 	**श्पर्स (सेन्सेशन)को जाँच कसरि गर्ने?** • तपाईं के गर्दै हुनुहुन्छ बयान गर्नुहोस् । • ब्यक्तिले आँखा बन्द गरेको यकिन गर्नुहोस् । • औंला १,३, र ५ एकपटक हल्का छुनुहोस् र हरेक पटक पछि अर्को पैतालामा छुनुहोस् • आफ्नो चोर औंला वा भए मोनोफिलामेन्ट को प्रयोग गर्नुहोस् । • प्रत्येक औंला छुँदा केही सेकेन्ड पर्खनुहोस् । • रेकर्ड: महसुस् हुने औंला मा (√) नहुने औंलामा (X) चिन्ह लगाउनुहोस् । • परिणाम: यदि कुनै व्यक्तिले दुई वा दुईभन्दा बढी औंलाहरुमा स्पर्श महसुस गरेनन् भने, उनीहरुमा अनुभूतिको समस्या हुनसक्छ ।

पैतालामा हुने घाऊको जोखिम वारे सँक्षेपमा हेर्नुहोस्			
सहि(√) चिन्हको सँख्याको आधारमा गतिशील जाँच फारामको तालिका पूरा गर्नुहोस् । यसबाट ब्यक्तिलाई पैतालामा घाऊ हुनसक्ने जोखिम न्यून, मध्ययम, वा उच्च कस्तो छ र यसको लागि के गर्ने भनेर बुझाउँदछ ।			
जोखिममा सहि(√) चिन्ह लागाएको सँख्या		पैतालामा घाऊ हुनसक्ने जोखिमको स्तर	**कार्य: थप जानकारिको लागि अर्को खण्ड हेर्नुहोस्**
जोखिम	उच्च जोखिम		
० वा १	०	निम्न	→ उपयुक्त जुत्ता वारे सिकाउनुहोस् । → पैतालाको हेरचाह कसरि गर्ने सिकाउनुहोस् ।
२	०	मध्ययम	☞ उपचारात्मक जुत्ताको लागि जाँच गर्नुहोस् र/वा स्वास्थ्य सेवा केन्द्र वा फुट वुन्ड क्लिनिक मा प्रेषण गर्नुहोस्
३+	१	उच्च	

कार्य		
पैतालाको हेरचाह कसरि गर्ने सिकाउनुहोस्	हरेक ब्यक्तिलाई सिकाउनुपर्ने प्रमुख कुरा √ प्रत्येक दिन पैतालामा रातो, छाला को क्षति, काटिएको वा सूजनभए नभएको जाँच गर्नुहोस्। सम्झनुहोस् • प्रत्येक पैतालाको सबै ठाउँ हेर्नुहोस् (माथि, तल र औंलाहरूको बीचमा) • आवश्यक परेको खण्डमा सहायता लिने वा ऐनाको प्रयोग गर्नुहोस् । • यदि कुनै समस्या भएमा सिधा स्वास्थ्यकर्मीलाई भेट्नुहोस् √ पैतालाको साथै औंलाका बीच भागहरु हरेक दिन धुने र सुख्खा गर्ने गर्नुहोस्। √ खाली खुट्टा नहिँड्नुहोस् र उपयुक्त जुत्ता लगाउनुहोस् वा (उपचारात्मक जुत्ता वा अफलोडिंग उपकरण) √ धुम्रपान र मध्यपान गर्ने जो कोहिलाई: धुम्रपान र मदिराले पैतालामा हुने घाऊको जोखिम बढाउँछ । धुम्रपान र मदिरा कम गर्ने सल्लाह दिनुहोस्।	
उपयुक्त जुत्ता वारे सिकाउनुहोस्	  	**बयान** गर्नुहोस्, उपयुक्त जुत्ताले: √ पैतालामा चोट र घाऊ लाग्नबाट सुरक्षा प्रदान गर्न मद्दत गर्छ । √ लड्न सक्ने जोखिम कम गर्न पनि मद्दत गर्छ । उपयुक्त जुत्ताको प्रमुख विशेषता वारे **वर्णन गर्नुहोस्** : √ कम ऊंचाईको हिल (समतल जूता) √ समायोज्य वा तुनाहरू (स्ट्रप) √ कुर्कुच्चालाई आड हुने (बन्द वा पट्टी भएको) √ खुट्टाको औंलाको भाग चौडा भएको। चुच्चो नभएको। √ नचिप्लिने तलुवा, (जस्तै रबरको) √ केवल औंला पछाडीका भागमा मोडिने √ माथिल्लो भाग हावा छिर्ने र राम्रो सामग्रीले बनेको। उदाहरणको लागि छाला, कपडा वा जाली कपडा **ब्यक्तिको जुत्ता जाँच गर्नुहोस्:** • के ति उपयुक्त छन् ? • के ति फिट छन्? ब्यक्तिलाई उठाएर र पछि हिँडाएर जाँच गर्नुहोस् √ औंलाको स्थान (खुट्टाको सबैभन्दा लामो औंलाको टुप्पो र जुत्ताको अगाडिको भागको बीचमा बुढी औंला बराबरको ठाउँ खालि भएको) √ जुत्ता खुट्टको चौडा भागमा राम्रोसँग फिट भएको √ हिलको भाग कुर्कुच्चो वरिपरि राम्ररी फिट भएको र नचिप्लिएको। √ कुनै क्षेत्रमा च्यापेको,घर्षण वा दबावको नरहेको यदि जुत्ता अनुपयुक्त वा फिट नभएको पाउनुभएमा, उपयुक्त जुत्ता कहाँ खरिद गर्ने र ध्यान दिनु पर्ने कुराहरुको सुझाव
उपचारात्मक जुत्ता जाँच	उपचारात्मक जुत्ता मोड्युल, उपचारात्मक जुत्ताको जाँच,चयन गर्ने र फिट गर्नेको फाराम हेर्नुहोस् ।	