

मधुमेह र घाउ निको हुने प्रक्रिया

Diabetes and Wound Healing

Diabetes is a condition where the body is not able to use the insulin or there is not enough insulin in the body to control blood sugar levels. Having an injury or an illness can change your body's insulin needs and make it harder to control your blood sugar. High blood sugar can slow healing and put you at risk for infection.

Check your blood sugar and work to keep it in a normal range. Talk to your doctor, nurse or diabetes educator for help to manage your diabetes.

Wound Problems with Diabetes

If your diabetes is not controlled and you often have high blood sugar, you are at greater risk for:

- Skin breaks or ulcers in the skin.
- Slow healing of wounds from poor blood flow.
- Small scrapes or blisters becoming infected wounds.
- Nerve damage that causes loss of feeling in your hands or feet. You may not feel any pain or pressure to make you aware that you have a sore or other injury to your hand or foot.

What You Can Do

Protect Your Skin

- Check your skin each day for any cuts, scrapes, boils or blisters. Look for red or bruised spots. Use a mirror to view hard to see areas like the bottom of your feet.

मधुमेह एक यस्तो अवस्था हो जसमा शरीरले इन्सुलिनको प्रयोग गर्न सक्दैन अथवा रगतमा चिनीको स्तरलाई नियन्त्रित गर्नका लागि पर्याप्त इन्सुलिन हुँदैन। चोटपटक लाग्नाले वा बिरामी पनाले तपाईंको शरीरलाई इन्सुलिनको आवश्यकतामा परिवर्तन हुन सक्छ र तपाईंको रगतमा चिनीको स्तर नियन्त्रण गर्नु गाह्रो पर्छ। रगतमा चिनीको उच्च स्तरले निको हुने प्रक्रिया ढिलो हुन्छ र तपाईंलाई संक्रमणको जोखिम बढ्छ।

आफ्नो रगतमा चिनीको स्तरको जाँच गर्नुहोस् र यसलाई सामान्य स्तरमा राख्ने काम गर्नुहोस्। तपाईंको मधुमेहको प्रबन्धनका लागि आफ्ना डक्टर, नर्स वा मधुमेह परामर्शदाताको मद्दत लिनुहोस्।

मधुमेहमा घाउ-खटिराको समस्या

तपाईंको मधुमेहमाथि नियन्त्रण गरिएन र तपाईंको रगतमा चिनीको स्तर प्रायः उच्च हुन्छ भने तपाईंलाई निम्न कुराहरू हुने जोखिम हुन्छ:

- छाला उखिनु वा छालामा अल्सर।
- रक्त प्रवाह कमजोड हुनाले घाउ निको हुनमा ढिल्याइँ।
- अलिकति खोसिएको वा फोकाहरू संक्रमित घाउहरूमा परिवर्तित हुनु।
- नसालाई क्षति जसको कारणले तपाईंका हात वा खुट्टामा अनुभूति हराउँछ। तपाईंका हात वा खुट्टामा कुनै घाउ वा अन्य चोटपटक लागेको छ भन्ने पीडा वा कुनै दबावको तपाईंलाई अनुभूति नहुन सक्छ।

तपाईंले के गर्न सक्नुहुन्छ

आफ्नो छालाको सुरक्षा गर्नुहोस्

- तपाईंको छालामा कुनै काटिएको, खोसिएको, फोडा वा फोकाफोकी त छैनन् भनेर दिन्दिनै जाँच्नुहोस्। रातो वा खोसिएको ठाउँहरू हेर्नुहोस्। आफ्नो पैताला जस्ता हेर्न गाह्रो पर्ने ठाउँहरू हेर्नका लागि ऐनाको प्रयोग गर्नुहोस्।

- ▶ Use a moisturizing lotion on your skin that does not have perfumes or alcohol in it.
- ▶ Wear gloves and clothing to protect your skin from cuts or scrapes.
- ▶ Wear shoes that fit well and cotton socks that absorb moisture.
- ▶ आफ्नो छालामा मोइस्चराइजिङ्ग लोशनको प्रयोग गर्नुहोस् जसमा कुनै सुगन्धित द्रव्य वा अल्कोहल नहोस्।
- ▶ तपाईंका छालालाई काटिन वा खोस्नबाट बचाउनका लागि दस्ताना र लुगाहरू लगाउनुहोस्।
- ▶ राम्ररी फिट हुने जुता र नमी सोस्ने सूतिका मोजा लगाउनुहोस्।

Treat Any Wounds

- **If you have a wound, clean it right away.** Rinse the skin for several minutes under water to remove dirt and germs. Use a mild soap to clean. Do not use hydrogen peroxide or iodine that can injure the skin.
 - **Apply an antibiotic cream or ointment.** You can find antibiotic cream or ointment at grocery or drug stores. Ask the pharmacist to help you find it.
 - **Cover the wound with a sterile bandage or band-aid** to keep it clean and protected until it heals. The bandage should be about an inch larger than the wound to be sure the wound is covered on all sides.
 - ▶ Change the bandage each day or anytime it is wet or soiled.
 - ▶ Check daily for signs of infection such as redness, warmth, swelling or a change in drainage from the wound site.
 - **Keep pressure off the wound as it heals.** Protect the area by wearing clothing to keep dirt and germs away. Modify exercise as needed until the skin heals.
 - **If a wound is not healing or looks worse, call your doctor.** You need to have your wound checked for infection.
- ### कुनैपनि घाउको उपचार गर्नुहोस्
- तपाईंको शरीरमा कुनै घाउ छ भने त्यसलाई तुरुन्तै सफ्फा गर्नुहोस्। त्यो छालाबाट धूलोमाटो र विषाणुहरू हटाउनका लागि कैयौं मिनेटसम्म पानीले पखाल्नुहोस्। सफ्फा गर्नका लागि हल्का किसिमको साबुनको प्रयोग गर्नुहोस्। हाइड्रोजन पेरोक्साइड वा आयोडिनको प्रयोग नगर्नुहोस् किनकि तिनले छालालाई नोक्सानी पुऱ्याउन सक्छन्।
 - एन्टिबायोटिक क्रीम वा ओइन्टमेन्ट लगाउनुहोस्। तपाईंले एन्टिबायोटिक क्रीम वा ओइन्टमेन्ट किराना पसल वा औषधी-पसलमा पाउन सक्नुहुन्छ। त्यसका लागि फार्मासिस्टको मद्दत लिनुहोस्।
 - निको नहुँदासम्म घाउलाई सफ्फा र सुरक्षित राख्नका लागि घाउलाई रोगाणुमुक्त पट्टी वा ब्यान्ड एडले ढाक्नुहोस्। पट्टी घाउभन्दा एक इन्च जति ठूलो हुनु पर्दछ जसले घाउलाई सबैतिरबाट ढाक्न सकोस्।
 - ▶ पट्टी हरेक दिन वा त्यो गिलो वा मैला हुने बित्तिकै फेरनुहोस्।
 - ▶ घाउ भएको ठाउँमा रातोपन, तात्तिएको, सुन्निएको वा त्यसबाट पीप आदिको स्राव जस्ता संक्रमणका लक्षणहरूको दिन्दिनै जाँच गर्नुहोस्।
 - घाउ निको हुँदै जाँदा घाउमाथि दबाव कम गर्नुहोस्। घाउ भएको ठाउँलाई धूलोमाटो र रोगाणुहरूबाट बचाउने किसिमले लुगाहरू लगाउनुहोस्। छाला निको नहुँदासम्म आवश्यकता अनुसार व्यायाममा सुधार गर्नुहोस्।
 - घाउ निको भइरहेको छैन वा झनै बिग्रेर गएको देखिन्छ भने डक्टरलाई देखाउनुहोस्। तपाईंको घाउमा संक्रमणको जाँच गरिनु जरूरी हुन्छ।

Eat a Healthy Diet

Your body needs more calories, protein, vitamins A and C, and the mineral zinc to help with the healing process. Talk to your doctor, dietitian or diabetes educator about your diet or medicines while your body heals.

- Eat a variety of foods for a balanced diet, so you get enough calories, protein, vitamins and minerals.
- **Increase your protein intake.** Eating too little protein can delay or affect how well the wound heals.
 - Eat at least 2 to 3 servings each day. A serving equals 2 to 3 ounces of meat, 1 cup of cooked beans, 1 egg or 2 tablespoons of peanut butter.
 - Try to eat protein-rich foods at every meal and snack. Foods high in protein include meat, poultry, fish, eggs, milk, cheeses, peas, nuts and soy foods. Dry beans such as black, kidney and pinto beans are also good sources of protein.
 - Protein supplements, such as powders or liquids like Ensure, may be needed for people with poor nutrition or for people who cannot eat enough protein.
- **Get enough vitamins A and C, and the mineral zinc.** Eating a balanced diet should help you get enough vitamins and minerals, but your doctor may ask you to take a multivitamin and mineral supplement.
 - Good sources of vitamin A include liver, eggs, sweet potato, carrots, peas, broccoli, kale, spinach, collard greens, pumpkin, winter squash, cantaloupe, apricot, papaya and mango. Eat at least 1 serving a day.
 - Good sources of vitamin C include citrus fruits, orange juice, tropical fruits such as guava, papaya and mango, red and green peppers, broccoli, spinach, collard greens, strawberries, tomatoes and peas. Eat at least 1 serving a day.

स्वस्थ आहार खानुहोस्

निको हुने प्रक्रियामा तपाईंको शरीरलाई बढी क्यालोरीहरू, प्रोटीन, भिटामिन ए र सी, अनि खनिज जिङ्को खाँचो पर्छ। आफ्ना डक्टर, आहार विशेषज्ञ अथवा मधुमेह परामर्शदातासित तपाईंको शरीरलाई निको पार्नका लागि चाहिने आहार अथवा औषधीहरूको बारेमा कुरा गर्नुहोस्।

- सन्तुलित आहारका लागि विभिन्न किसिमका खाना खानुहोस् जसबाट तपाईंलाई पर्याप्त क्यालोरीहरू, प्रोटीन, भिटामिनहरू र खनिज तत्वहरू प्राप्त होस्।
- **प्रोटीनयुक्त आहारमा वृद्धि गर्नुहोस्।** थोरै प्रोटीन खानाले घाउ निको हुने प्रक्रिया अबर हुन्छ वा राम्ररी निको हुने प्रक्रिया प्रभावित हुन्छ।
 - हरेक दिन कम्तिमा 2 देखि 3 पल्ट खानुहोस्। एकपल्टमा 2 देखि 3 आउन्स मासु, एक कप पाकेको बोडी, एउटा अण्डा वा 2 टेबलचम्चची पिनट बटर हुनु पर्छ।
 - हरेक खाना र चमेनामा प्रोटीन-समृद्ध भोजन खाने प्रयास गर्नुहोस्। उच्च प्रोटीनयुक्त खानाहरूमा मासु, कुखुराको मासु, माछा, अण्डा, दूध, चीज, केराउ, बदाम र भटमासका खाद्यहरू सामेल छन्। ड्राई बिन्स जस्तै बल्याक, किडनी र पिन्टो बिन्स पनि प्रोटीनका राम्रा स्रोत हुन्।
 - एन्शोर जस्ता पाउडर वा झोल प्रोटीन पूरक आहारहरू ती मानिसहरूको लागि जरूरी हुन सक्छन् जो कुपोषित हुन्छन् वा जसले पर्याप्त प्रोटीन खान सक्दैनन्।
- **पर्याप्त मात्रामा भिटामिन ए र सी, र खनिज जिङ्को सेवन गर्नुहोस्।** सन्तुलित आहार खानाले तपाईंलाई पर्याप्त भिटामिनहरू र खनिज तत्वहरू प्राप्त हुनेछन्, र तपाईंका डक्टरले तपाईंलाई मल्टिभिटामिन र खनिज पूरक खानका लागि भन्न सक्छन्।
 - भिटामिन ए-का राम्रा स्रोतहरूमा कलेजो, अण्डा, आलू, गाजर, केराउ, ब्रोक्ली, केल, पालुङ्गो, कोलाई ग्रिन्स, फर्सी, स्क्वायश, क्यान्टालूप, खुमानी, मेवा र आँप सामेल छन्। दिनमा कम्तिमा एकपल्ट खानुहोस्।
 - भिटामिन सी-का राम्रा स्रोतहरूमा अमिला फलहरू, सुन्तलाको रस, ट्रपिकल फलहरू जस्तै अम्बक, मेवा र आँप, रातो र हरियो खुर्सानी, ब्रोक्ली, पालुङ्गो, कोलाई ग्रिन्स, स्ट्रबेरी, गोलभेंडा र केराउ सामेल छन्। दिनमा कम्तिमा एकपल्ट खानुहोस्।

- Good sources of zinc include meat, poultry, some seafood like lobster and crab, liver, eggs, milk, whole grains, tofu and fortified cereals.

- जिङ्कका राम्रा स्रोतहरूमा मासु, कुखुराको मासु, केही समुद्री खाद्य जस्तै झिंगामाछा र गङ्गटा, कलेजो, अण्डा, दूध, साबुत अन्न, टोफु र फोर्टिफाइड अर्थात् सुसम्बर्धित अन्न सामेल छन्।

When to Call Your Doctor

If you have any of these signs, call your doctor right away:

- Redness, warmth or swelling at the site or streaking away from the wound
- A temperature over 100.5 degrees F or 38 degrees C
- An increase or change in draining from wound or any pus drainage
- Wound gets bigger or is not showing signs of healing

Talk to your doctor, nurse or diabetes educator if you have any questions or concerns.

आफ्नो डक्टरसित कहिले सम्पर्क गर्ने

तपाईंलाई निम्न मध्ये कुनैपनि लक्षण छन् भने तुरुन्तै आफ्नो डक्टरलाई भेटनुहोस्:

- घाउ भएको ठाउँमा रातोपन, तात्तिएको वा सुन्निएको छ वा फाटेको छ
- 100.5 F अथवा 38 डिग्री सेल्सियसभन्दा माथि ज्वरो छ
- घाउबाट स्राव वा कुनै पीप निस्कने क्रममा वृद्धि वा परिवर्तन भएको छ
- घाउ झनै बढ्दै छ अथवा निको हुने छाँट देखिँदैन

तपाईंका कुनै प्रश्नहरू वा चिन्ताहरू छन् भने आफ्ना डक्टर वा मधुमेह परामर्शदातासित कुरा गर्नुहोस्।