



香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

ਟੀਨੀਆ ਪੇਡਿਸ (ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਲਾਗ)



ਬਦਬੂਦਾਰ ਪੈਰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਬਸੰਤ ਰੁੱਤ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਨਮੀ ਦਾ ਪੱਧਰ ਉੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਟੀਨੀਆ ਪੇਡਿਸ (ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ "ਐਥਲੀਟ ਦੇ ਪੈਰ" ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਟੀਨੀਆ ਇੱਕ ਛੂਤਕਾਰੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਉੱਲੀ ਦੇ ਪਰਜੀਵੀਆਂ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉੱਲੀ ਇੱਕ ਪਰਜੀਵੀ ਸੂਖਮ ਜੀਵ ਹੈ ਜੋ ਨਮੀ ਵਾਲੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਆਮ ਵਰਤਾਰਾ, "ਢਿੱਲੀਆਂ" ਚੀਜ਼ਾਂ, ਉੱਲੀ ਦੇ ਵਾਧੇ ਦੀ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਹੈ।



ਟੀਨੀਆ ਪੇਡਿਸ

ਲਾਗ ਗ੍ਰਸਤ ਸਥਾਨ: ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੰਜਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਲਾਗ ਗ੍ਰਸਤ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਸੰਕੇਤ ਅਤੇ ਲੱਛਣ

- ਛਾਲੇ
- ਖੁਸ਼ਕ ਅਤੇ ਤਿੜਕੀ ਹੋਈ ਚਮੜੀ ਦਾ ਉਤਰਾਨਾ
- ਗੰਭੀਰ ਖੁਜਲੀ
- ਬਦਬੂਦਾਰ ਪੈਰ

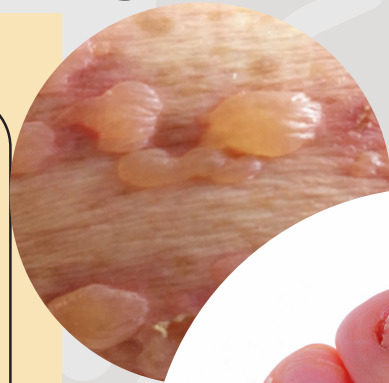


ਅਣਉਚਿਤ ਇਲਾਜ ਚਮੜੀ ਰੋਗ ਦੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਅਤੇ ਪੀਕ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਰੋਕਥਾਮ

ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼

- ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਪਸੀਨੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਓ
- ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਓ



ਰੋਕਥਾਮ ਉਪਾਅ



ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਵਧੀਆ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ

- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡੁਬੋਵੋ ਅਤੇ ਹਲਕੇ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
- ਧੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪੰਜਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾਓ।
- ਜੁੱਤੇ ਜਾਂ ਜੁਰਾਬਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ।



ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸਹੀ ਜੁਰਾਬਾਂ ਪਹਿਨਣਾ

- ਸਾਫ਼ ਜੁਰਾਬਾਂ ਪਾਓ
- ਨਰਮ ਜੁਰਾਬਾਂ ਪਾਓ, ਜੋ ਕਪਾਹ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਸੌਖਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਹੋਣ
- ਬੰਦ ਜੁੱਤੇ ਪਹਿਨਣ ਵੇਲੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਜੁਰਾਬਾਂ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖੋ

ਪਸੀਨਾ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਨਮੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ



- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਜੁੱਤੇ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਅਤੇ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿਓ
- ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਰੱਖੋ
- ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਨਮੀ ਨੂੰ ਸੋਖਣ ਲਈ ਸੂਤੀ ਜੁਰਾਬਾਂ ਪਾਓ



ਸਹੀ ਜੁੱਤੇ ਪਹਿਨਣਾ

- ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜੁੱਤੇ ਪਹਿਨੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਮੜੇ, ਕੈਨਵਸ ਆਦਿ ਦੇ ਬਣੇ ਹੋਏ।
- ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਜੁੱਤਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਚੋ
- ਬੂਟ ਵਰਗੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਤੰਗ ਜੁੱਤਿਆਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਵਧੀਆ ਹਵਾਦਾਰ ਜੁੱਤੇ ਪਾਓ
- ਆਪਣੇ ਜੁੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਕਣ ਲਈ ਚੰਗੀਆਂ-ਹਵਾਦਾਰ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਰੱਖੋ
- ਲਗਾਤਾਰ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਇੱਕੋ ਜੇੜਾ ਜੁੱਤੇ ਪਹਿਨਣ ਤੋਂ ਬਚੋ
- ਜੇਕਰ ਬਦਬੂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਵੀ ਜੁੱਤਿਆਂ ਦੀ ਬਦਬੂ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ, ਜੁੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ



WARNING

ਜੇਕਰ ਸਾਰੇ ਰੋਕਥਾਮਕਾਰੀ ਉਪਾਵਾਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫੋਗਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਲਾਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਮਦਦ ਲਓ।

ਹਵਾਲਾ:

ਸਿਹਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕੇਂਦਰ, ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ
ਡਰੰਗ ਦਫਤਰ, ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ
ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ

ਉਪਰੋਕਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ ਹਵਾਲੇ ਲਈ ਹੈ
ਸੰਪਾਦਕ: MingYi Man (ਮਿੰਗ ਯੀ ਮਨ)
21/04/2023 ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ