

Advice for looking after your Charcot foot to reduce the risk of amputation

❖ آپ کو سپیشلسٹ ڈائیبیٹیز فٹ سروس کے کسی فرد کے ساتھ اپنی اپوائنٹمنٹس پر باقاعدگی سے حاضر ہونا چاہیے۔

❖ اگر آپ کو نئے پر دیے جانے والے جوتے فراہم کیے گئے ہیں تو پھر آپ کو صرف یہی جوتے پہننے چاہیں۔ نئے پر فراہم کیے جانے والے جوتے السرز کے خطرے کو کم کر سکتے ہیں لیکن وہ اس خطرے کو مکمل طور پر ختم نہیں کر سکتے۔
نئے پر فراہم کیے جانے والے جوتے السرز اور ایمپروٹیشن کے خطرے کو کم کر سکتے ہیں لیکن وہ اس خطرے کو مکمل طور پر ختم نہیں کر سکتے۔

میں اپنی بیماری کے معاملے میں کیسے مدد دے سکتا ہوں؟

آپ کو چاہیے کہ آپ کو جو طبی مشورہ دیا جاتا ہے اس پر عمل کریں۔ جتنا زیادہ سے زیادہ ممکن ہو سکے آپ کو اپنا وزن اپنے پاؤں سے ہٹا کر رکھنے کی ضرورت ہوگی کیونکہ اگر شرکوفٹ کا مناسب طور پر علاج نہیں کیا جاتا تو یہ بہت معذور کر دینے والی ہو سکتی ہے۔

مندرجہ ذیل مشورہ آپ کو اپنی بیماری سے نمٹنے میں مدد دے گا۔

❖ آپ کو ماضی میں جو مشورہ دیا گیا ہے اس پر عمل کرتے ہوئے اپنی ذیابیطس کو کنٹرول میں رکھیں۔

❖ اپنی سپیشلسٹ فٹ سروس کے ساتھ اپوائنٹمنٹس کے درمیان اپنے دونوں پاؤں کا معائنہ کرتے رہیں۔

❖ اپنی شرکوفٹ کی حفاظت کے لیے آپ کو جو مشورہ دیا گیا ہے اس کے مطابق اس کی دیکھ بھال کریں۔

❖ یہ یقین دہانی کریں کہ آپ درست جوتے پہنیں کیونکہ آپ کے دوسرے پاؤں پر زیادہ دباؤ ہو گا جو مزید مسائل پیدا کر سکتا ہے۔

❖ آپ اپنی ذیابیطس کی خصوصی فٹ سروس سے وزن برداشت کرنے اور امدادی آلات جیسا کہ بیساکھیوں، چھڑیوں اور فیل چیئرز جو آپ کے پاؤں سے وزن ہٹا کر رکھنے میں مدد دے سکتے ہیں کے متعلق مشورہ حاصل کر سکتے ہیں۔

آپ کی ذیابیطس کی خصوصی فٹ سروس آپ کو معاونت فراہم کرنے، آپ کو اپنی شرکوفٹ سے نمٹنے میں مدد دینے، مشورہ فراہم کرنے اور اگر آپ کے کوئی بھی سوالات ہیں تو ان کا جواب دینے کے لیے یہاں موجود ہے۔

جب آپ کی بیماری اعتدال پر آجائے

ممکن ہے کہ مناسب علاج کے باوجود بھی آپ کے پاؤں کی شکل میں کچھ تبدیلیاں ہوں۔ اگر آپ کو نئے پر فراہم کیے جانے والے جوتوں اور اندرونی تلووں کی ضرورت ہے تو آپ کو کسی پوڈیاٹریسٹ اور ہو سکتا ہے کہ خصوصی تربیت یافتہ آرٹھوڈسٹ (وہ شخص جو آپ کے جوتے تجویز کرتا ہے یا انھیں تیار کرتا ہے) سے باقاعدگی سے معائنے کروانے کی ضرورت ہوگی۔

مقامی رابطہ نمبرز

ملٹی ڈسپلنری فٹ کیئر ٹیم:

پوڈیاٹری ڈیپارٹمنٹ یا فٹ پروٹیکشن ٹیم:

جی پی کلینک:

یہ لیفلٹ ان تمام لوگوں کے لیے ہے جن کی ذیابیطس کی تشخیص ہوئی ہے، اور ان میں 12 سال سے زائد عمر کے بچے بھی شامل ہیں۔

سکائٹس ڈائیبیٹیز گروپ - فٹ ایکشن گروپ کے تیار کردہ اصل لیفلٹ پر مبنی، سروس کے استعمال کنندگان کی مدد کے ساتھ - کالج آف پوڈیاٹری کی ملکیت کا پی رائٹ اشاعت کی تاریخ: مارچ 2018، نظر ثانی کی تاریخ: مارچ 2023۔ ہم اس لیفلٹ کے بارے میں آپ کی رائے کا خیر مقدم کریں گے۔ برائے مہربانی ~ footlit@scpod.orgwww. feetforlife.org/footcareleaflets پر کالج آف پوڈیاٹری کو بھیجیں۔

جسم کے کسی حصے کے کاٹے جانے (ایمپروٹیشن) کے خطرے کو کم کرنے کے لیے آپ کی شرکوفٹ (Charcot foot) کی دیکھ بھال کرنے کے متعلق مشورہ

آپ کی زندگی اور ہاتھ پاؤں کی حفاظت میں مدد دینے کے لیے ذیابیطس سے متعلقہ معلومات اور مشورہ

شر کو فٹ (Charcot foot) کیا ہے؟

شر کو فٹ زیادہ تر ایک بہت خطرناک پیچیدگی ہے جو آپ کے پاؤں میں عصب (نرو) کو نقصان پہنچنے (بیریفیرل نیوروائیٹی) یعنی ذیلی عصبی خرابی) کی وجہ سے پیدا ہو سکتی ہے۔

شر کو فٹ سے اُن لوگوں کو نمٹنا چاہیے جو زیادہ تر عصب کی وجہ سے پاؤں میں ہونے والی پیچیدگیوں سے نمٹنے کا تجربہ رکھتے ہوں۔ آپ کو کسی پوڈیاٹریسٹ (پاؤں کے امراض کے علاج کے ماہر) کے پاس ریفر کیا جانا چاہیے جو آپ کو مناسب ترین علاج فراہم کرنے کی صلاحیت اور تجربہ رکھتا ہو اور جسے کسی ملٹی ڈسپلنری ٹیم (مختلف شعبوں کے ماہرین پر مشتمل ٹیم) تک رسائی حاصل ہو۔

شر کو فٹ آپ کے پاؤں کی ہڈیوں کو بہت نازک بنا سکتی ہے جس کا مطلب یہ ہے کہ اگر انہیں بڑی طرح سے چوٹ نہیں بھی لگتی تو پھر بھی وہ ٹوٹ سکتی ہیں یا جوڑے سے اتر سکتی ہیں۔ زیادہ تر مریض اپنے پاؤں کو کوئی بھی چوٹ لگنا یاد نہیں کر سکتے۔ اگر آپ کے پاؤں میں نقصان زدہ اعصاب ہیں تو اپنے پاؤں کو چوٹ لگنے کے بعد بھی آپ کوئی درد محسوس نہیں اپنے پاؤں پر چلنے کے قابل ہو سکتے ہیں۔ اگر ایسا ہوتا ہے تو آپ کے پاؤں کی شکل میں شدید بگاڑ پیدا ہو سکتا ہے۔ آپ کے پاؤں کی شکل معمول پر واپس نہیں آئے گی اور اس سے ایسے جوتے تلاش کرنا جو صحیح طور پر فٹ ہوتے ہوں بہت مشکل ہو سکتا ہے۔ یہ بہت ضروری ہے کہ آپ کسی بھی قسم کے مسائل کو جلد بھانپ لیں اور پیشہ ورانہ مدد حاصل کریں۔

نوٹ: پاؤں کی شکل میں ہونے والی کوئی بھی تبدیلی پاؤں کے السرز (زخم) کے خطرے کو بڑھا دیتی ہے۔

السرز کے ساتھ یا ان کے بغیر شر کو فٹ بہت خطرناک پیچیدگی ہے کیونکہ اس کا دل کے دوروں، فالج کے حملوں، پاؤں یا ٹانگے کے کاٹ دینے یا جلد موت کے اضافی خطرے کے ساتھ تعلق ہوتا ہے۔

اپنی زیادہ تر عصبوں، کولیسٹرول اور بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنا، تمباکو نوشی ترک کرنا، دل اور شریانوں سے متعلقہ (کارڈیو ویکسولر) ورزش کو بڑھانا اور اپنے وزن کو کنٹرول کرنا ان مسائل کو جو زندگی اور ہاتھ پاؤں کے لیے خطرناک ہیں کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔

شر کو فٹ سے متاثرہ افراد کو اپنی ڈائیبیٹیز ٹیم سے وزن نہ ڈالنے والی کارڈیو ویکسولر ورزش کے بارے میں پوچھنے کی ضرورت ہوگی تاکہ نقصان زدہ پاؤں کو مزید نقصان پہنچانے کا خطرہ مول نہ لیں۔ نوٹ: اگر آپ کے خاندان میں دل کا مرض پایا جاتا ہے تو آپ کو دل اور شریانوں سے متعلقہ مسائل کا اضافی خطرہ ہو سکتا ہے۔

اگر آپ کو مندرجہ ذیل میں سے کوئی بھی مسئلہ پیدا ہوتا ہے تو یہ ضروری ہے کہ آپ مشورے کے لیے جتنی جلد ممکن ہو سکے (24 گھنٹے کے اندر اندر) اپنی ملٹی ڈسپلنری فٹ کیئر ٹیم (مختلف شعبوں کے ماہرین پر مشتمل پاؤں کی دیکھ بھال کرنے والی ٹیم)، مقامی پوڈیاٹری ڈیپارٹمنٹ (پاؤں کے امراض کے علاج کا شعبہ) یا جی پی سے رابطہ کریں۔

❖ سرخ، گرم، سوجھی ہوئی پاؤں کی انگلی یا پاؤں

❖ جلد کی کوئی نئی ٹوٹ پھوٹ یا زخم

❖ آپ کی پاؤں کی انگلی یا پاؤں میں نئی سرنخی یا بدرگی

❖ آپ کے پاؤں میں نیا یا ناقابل وضاحت درد

اگر آپ کو کہیں بھی پھٹی ہوئی جلد یا پھالے نظر آئیں تو انہیں صاف اور جراثیم سے پاک پٹی سے ڈھانپ دیں۔ چھالوں کو نہ پھوڑیں۔

اگر آپ کی ملٹی ڈسپلنری فٹ کیئر ٹیم، جی پی یا مقامی پوڈیاٹری ڈیپارٹمنٹ دستیاب نہیں ہیں اور 24 گھنٹے کے اندر اندر آپ کے پاؤں کے ٹھیک ہونے کے کوئی آثار نہیں ہیں تو اپنے مقامی شعبہ حادثات (ایکیڈنٹ اینڈ ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ) میں چلے جائیں اور یہ لیفلٹ اپنے ساتھ لے جائیں۔

مجھے کیسے پتہ چلے گا کہ مجھے شر کو فٹ ہے؟

شر کو فٹ کے ابتدائی آثار پاؤں یا ٹخنے کی متاثرہ جگہ پر سوجن اور گرمائش ہیں۔ کچھ سرنخی بھی ہو سکتی ہے جسے اکثر غلطی سے انفیکشن سمجھ لیا جاتا ہے۔ اکثر کوئی درد نہیں ہوتا (اعصاب کو نقصان پہنچنے کی وجہ سے) لیکن ہمیشہ ایسا نہیں ہوتا۔ زیادہ تر کیسوں میں صرف ایک پاؤں متاثر ہوتا ہے۔ تاہم کچھ شاذ و نادر کیسوں میں لوگوں کے دونوں پاؤں میں شر کو فٹ پیدا ہو سکتی ہے، اگرچہ ایک ہی وقت میں نہیں ہوتی۔ اگر آپ کافی جلد مناسب علاج حاصل نہیں کرتے اور آپ اس پاؤں پر چلنا جاری رکھتے ہیں تو آپ کے پاؤں کی شکل بگڑ سکتی ہے۔

میرے پاؤں کا علاج کون کرے گا؟

سب سے بہتر تو یہ ہے کہ کوئی سپیشلسٹ ڈائیبیٹیز فٹ سروس آپ کی شر کو فٹ کا علاج کرے اور اس سے نمٹے۔ یہ کئی اقسام کے صحت کے پیشہ ور ماہرین پر یا کسی ایسے فرد پر مشتمل ہو سکتی ہے جو اس بیماری کے علاج کا تجربہ رکھتا ہو۔

میرے علاج کا مقصد کیا ہے؟

شر کو فٹ کا علاج کرنے کے تین اہم مقاصد ہوتے ہیں۔

❖ آپ کے پاؤں کی شکل میں کسی مستقل تبدیلی کو روکنا

❖ مستقبل کے مسائل کو روکنا

❖ آپ کے ہاتھ پاؤں اور زندگی کو لاحق خطرات کو کم کرنا

علاج کس پر مشتمل ہو گا؟

واحد مؤثر علاج یہ ہے کہ جوڑ کو حرکت کرنے یا پاؤں کی شکل کو بگڑنے سے روکنے کے لیے پاؤں پر وزن یا دباؤ کو کم کیا جائے۔ یہ کسی بھی قسم کے پلستر کے ساتھ کیا جاتا ہے (اسی طرح جیسے اگر آپ کی کوئی ہڈی ٹوٹ گئی ہو)۔ آپ کو اس شخص کی نسبت جسے زیادہ تر علاج نہ ہو اور جسے وہی ہی چوٹ لگے جیسی آپ کو لگی ہے تین گنا زیادہ طویل عرصے تک کے لیے یہ پلستر پہننا پڑے گا۔ آپ کو جو علاج حاصل ہو گا اس کا انحصار اس طریق علاج پر ہو گا جسے آپ کی مقامی سپیشلسٹ ڈائیبیٹیز فٹ سروس ترجیح دیتی ہے۔

علاج کے لیے دستیاب طرے

❖ ایک پلاسٹر کاسٹ (پلستر کاسٹ) جس کا آپ کا صحت کا پیشہ ور ماہر باقاعدگی سے جائزہ لے گا اور جب ضرورت ہوگی تبدیل کرے گا

❖ ایک کاسٹ واکر (چلنے کے لیے استعمال کیا جانے والا سانچہ) جس کے ساتھ نئے پر فراہم جانے والا اندرونی ٹکوا ہو گا جس کا آپ کا صحت کا پیشہ ور ماہر باقاعدگی سے جائزہ لے گا

❖ آپ کو سپیشلسٹ ڈائیبیٹیز فٹ سروس کے کسی فرد کے ساتھ باقاعدگی سے اپوائنٹمنٹس کی ضرورت ہوگی تاکہ آپ کے پاؤں کے درجہ حرارت کی جانچ کی جاسکے

❖ جب ضرورت ہوگی آپ کا ایکس رے ہو گا

شر کو فٹ کے علاج کے یہ طریق کار کامیاب ثابت ہوئے ہیں لیکن آپ کو جو مشورہ دیا جاتا ہے آپ کو اس پر مکمل طور پر عمل کرنے کی ضرورت ہوگی۔