

آپ کے پاؤں کو لاحق خطرے کی موجودہ سطح  
آپ کی حالیہ ترین پاؤں کی سکریننگ (معائنے) سے یہ پتہ چلا ہے کہ آپ کی ذیابیطس کی وجہ  
سے آپ کی پاؤں کی پیچیدگیاں اور پاؤں کے السرز پیدا ہونے کا خطرہ مندرجہ ذیل ہے:

کم / درمیانہ / بلند / رہیمیشن ماس

مقامی رابطہ نمبرز

پوڈاٹری ڈیپارٹمنٹ:

جی پی کلینک:

چھٹی منانے (ہالٹیڈے) کے دوران آپ کو  
اپنے پاؤں کی دیکھ بھال میں مدد دینے  
کے لیے مشورہ

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

یہ کتابچہ 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۔

سکاٹش ڈائبٹیٹرز گروپ - فٹ ایکشن گروپ کے تیار کردہ اصل لیفلٹ پر مبنی، سروس کے  
استعمال کنندگان کی مدد کے ساتھ - کالج آف پوڈاٹری 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](http://footlit@scpod.orgwww)۔  
[feetforlife.org/footcareleaflets](http://feetforlife.org/footcareleaflets) پر کالج آف پوڈاٹری کو بھیجیں۔

سکاٹش ڈائبٹیٹرز - فٹ ایکشن گروپ کا تیار کردہ

## چھٹی منانے (ہالڈے) کے دوران مجھے اپنے پاؤں کے بارے میں کیوں فکر مند ہونا

### چاہیے؟

آپ کو یہ معلوماتی کتابچہ اس لیے دیا گیا ہے کیونکہ آپ ہالڈے پر جا رہے ہیں یا جانے کے بارے میں سوچ رہے ہیں۔

آپ کی ذیابیطس کی وجہ سے آپ کے پاؤں میں مسائل پیدا ہونے کا خطرہ ہے۔ جس دوران آپ ہالڈے پر ہوتے ہیں اُس وقت بعض اوقات یہ خطرہ بڑھ سکتا ہے۔

جب آپ ہالڈے پر ہوتے ہیں تو آپ کا معمول (روٹین) اور ماحول تبدیل ہو جاتے ہیں اور ہو سکتا ہے کہ آپ عام معمول سے زیادہ فعال ہوں، جس سے آپ کے پاؤں میں ایسے مسائل پیدا ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے جو خطرناک ہو سکتے ہیں۔

اگر آپ کو اپنے پاؤں کی جلد پر کوئی چھوٹا سا چھالہ یا کوئی کٹاؤ کا نشان، خراش یا کہیں بھی پھیٹی ہوئی جلد نظر آئے تو انہیں صاف اور جراثیم سے پاک پٹی سے ڈھانپ دیں۔ چھالوں کو نہ پھوڑیں۔

اس لیفلٹ میں آپ کو اپنی ہالڈے سے لطف اندوز ہوتے ہوئے خود اپنے پاؤں کی دیکھ بھال میں مدد دینے کے لیے مشورہ فراہم کیا گیا ہے۔

## میں اپنے پاؤں کے مسائل پیدا ہونے کے خطرے کو کم کرنے کے لیے کیا کر سکتا

### ہوں؟

### سفر پر

لے سفروں کی وجہ سے آپ کے پاؤں صُوج سکتے ہیں۔ اگر ممکن ہو تو تقریباً ہر آدھے گھنٹے بعد چلنے کی کوشش کریں، حتیٰ کہ تھوڑے سے فاصلے سے بھی مدد ملے گی۔ اس سے صُوجن کم رہے گی۔ یاد رکھیں کہ آپ کے پاؤں حرارت میں صُوج سکتے ہیں، چنانچہ یہ یقین دہانی کریں کہ آپ کے جوتے بہت زیادہ تنگ نہ ہوں۔

## اپنے پاؤں کا ہر روز معائنہ کریں

آپ کو کم از کم ہر روز ایک دفعہ اپنے پاؤں کا کسی بھی قسم کے چھالوں، پھیٹی ہوئی جلد، درد یا انفیکشن کی کسی بھی قسم کی علامات جیسا کہ صُوجن، حرارت یا سرخی کے لیے معائنہ کرنا چاہیے، بالکل ایسے ہی جیسے آپ گھر پر کرتے۔

## آپ کے پاؤں کی جلد کی دیکھ بھال

آپ کو اپنے پاؤں باقاعدگی سے مناسب گرم پانی اور ہلکے صابن کے ساتھ دھونے چاہیں۔ انہیں اچھی طرح دھوئیں اور احتیاط سے خشک کریں، خاص طور پر انگلیوں کے درمیان سے۔

اپنے پاؤں کو پانی میں نہ رکھیں کیونکہ اس سے جلد کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔

اگر آپ کی جلد خشک ہے تو خشکی دور کرنے والی کوئی کریم لگائیں، اپنے پاؤں کی انگلیوں کی درمیانی جگہوں پر نہ لگائیں۔ اگر گرم یا سرد موسم میں آپ کی جلد بہت زیادہ خشک ہو جاتی ہے تو ہو سکتا ہے کہ آپ کو خشکی دور کرنے والی اضافی کریم لگانا پڑے۔

## پاؤں کی انگلیوں کے ناخنوں کی دیکھ بھال

آپ کے پوڈیاٹرسٹ (پاؤں کے امراض کے علاج کا ماہر) نے آپ کو جس طرح مشورہ دیا ہے اُس کے مطابق اپنے پاؤں کی انگلیوں کے ناخنوں کو کاٹنا جاری رکھیں۔

## ننگے پاؤں چلنے سے گریز کریں

ہمیشہ جوتے پہنیں حتیٰ کہ ساحل سمندر پر بھی ہو سکتا ہے کہ ریت بہت گرم ہو جائے اور آپ احساس ہوئے بغیر اپنے پاؤں جلا لیں۔ اگر آپ سمندر کے اندر جائیں تو اپنے پاؤں کو محفوظ رکھنے کے لیے کسی نہ کسی قسم کے جوتے پہن کر جائیں جیسا کہ پلاسٹک کے جوتے۔

‘چپل (فلپ فلاپ)‘ کی قسم کے جوتے پہننے سے گریز کریں کیونکہ یہ آپ کے پاؤں کی انگلیوں کے درمیان چھالے پیدا کر سکتی ہے۔

## نئے پر ملنے والے جوتے

اگر آپ کو نئے پر ملنے والے جوتے فراہم کیے گئے ہیں تو اپنی ہالڈے کے دوران کوئی اور جوتے نہ پہنیں (سوائے اُس وقت کے جب آپ سمندر میں ہوں)۔

## چھوٹے موٹے کٹاؤ اور چھالے

ایک چھوٹی فرسٹ ایڈ کٹ (ابتدائی طبی امداد کا سامان) اپنے ساتھ لے جائیں جس میں صاف جراثیم سے پاک باریک شفاف کپڑے کی پٹیوں اور مائیکرو پور ٹیپ موجود ہوں۔ اگر آپ کو چھوٹا سا چھالہ بن جائے، کٹاؤ یا خراش آجائے تو زخم کو صاف کرنے کے لیے ایک پٹی کے ٹکڑے پر پانی میں حل کیا ہوا پتلا جراثیم کش مادہ استعمال کریں اور ایک خشک صاف جراثیم سے پاک پٹی ٹیپ سے لگا دیں۔ روئی کا گولہ (کائون وول) استعمال نہ کریں۔

## ادویات اور نسخہ جات

یہ یقین دہانی کریں کہ کوئی بھی ہینٹی بائیوٹک نسخہ جات، پٹیوں، اندرونی تلوے اور جوتے جو آپ کو تجویز کیے گئے ہیں اور جاری کیے گئے ہیں انہیں اپنے سامان میں پیک کر لیں۔

اگر آپ تمباکو نوشی کرتے ہیں تو آپ کو پر زور مشورہ دیا جاتا ہے کہ اسے روک دیں۔ تمباکو نوشی آپ کے خون کی گردش کو متاثر کرتی ہے اور اینٹی بیوٹکس (جسم کے کسی حصے کے کاٹے جانے) کے خطرے کو بڑھا سکتی ہے۔

## زیادہ یا کم درجہ حرارت سے بچاؤ کریں

اپنے پاؤں کو کسی ہائی فیکٹر سن پروٹیکشن کریم (فیکٹر 30 یا اس سے اوپر کی دھوپ سے بچاؤ کی کریم) کے ساتھ دھوپ سے چلنے سے بچائیں یا انہیں ڈھانپ کر رکھیں۔ اپنے پاؤں کی حفاظت کے لیے گہرے رنگ کا مواد استعمال نہ کریں کیونکہ وہ حرارت کو جذب کرتے ہیں اور اس سے آپ کے پاؤں جل سکتے ہیں۔

اگر آپ کو کوئی تشویشات لاحق ہیں یا آپ کو اپنے پاؤں کے متعلق کسی بھی قسم کے مسائل کا پتہ چلتا ہے تو مشورے کے لیے فوری طور پر پوڈیاٹری کلینک (پاؤں کے امراض کے علاج کا شعبہ) یا جی بی سے رابطہ کریں۔

## اگر مجھے اپنے پاؤں کے متعلق کوئی تشویش یا کوئی مسئلہ ہے تو مجھے کیا کرنا چاہیے؟

یہ ضروری ہے کہ آپ اپنے پاؤں کا باقاعدگی سے معائنہ کریں، خاص طور پر جب آپ ہالڈے پر ہوتے ہیں کیونکہ ہو سکتا ہے کہ آپ عام معمول سے زیادہ فعال ہوں۔ اگر آپ کو مندرجہ ذیل میں سے کوئی بھی مسئلہ پیدا ہوتا ہے تو یہ ضروری ہے کہ آپ فوراً طبی مشورہ حاصل کریں کیونکہ کسی بھی قسم کی تاخیر کے زندگی اور ہاتھ پاؤں کے لیے خطرناک نتائج ہو سکتے ہیں۔

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

❖ جلد کی کوئی نئی ٹوٹ پھوٹ یا زخم

❖ آپ کی پاؤں کی انگلی یا پاؤں میں نئی سرخی یا رنگت میں تبدیلی

❖ آپ کے پاؤں میں نیا یا ناقابل وضاحت درد

جب آپ گھر پہنچیں تو آپ کو لازمی طور پر 24 گھنٹے کے اندر اندر اپنی ملٹی ڈسپنزی فٹ کیئر ٹیم، مقامی پوڈیاٹری ڈیپارٹمنٹ یا جی بی کو اطلاع دینی چاہیے۔

صحیح مند پاؤں آپ کو اپنی ہالڈے سے لطف اندوز ہونے میں مدد دیں گے