

مندمل نہ ہونے والے زخموں اور جسم کے کسی حصے کے کاٹ دیے جانے (ایمپیسوٹیشن) کا بلند درجے کا خطرہ

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

## انفرادی مشورہ

## سخت جلد اور چنڈیاں (کارن)

سخت جلد یا چنڈیوں کو خود اُتارنے کی کوشش نہ کریں۔ جہاں ضروری ہو آپ کا پوڈیاٹرسٹ علاج فراہم کرے گا اور مشورہ دے گا۔

## کاؤنٹر پر دستیاب چنڈی کے علاج یا دواؤں

کاؤنٹر پر دستیاب چنڈی کے علاج یا دواؤں استعمال نہ کریں۔ وہ ذیابیطس سے متاثرہ کسی شخص کے لیے تجویز نہیں کیے جاتے کیونکہ وہ انتہائی خطرناک ہو سکتے ہیں اور نئے زخموں اور انفیکشنز کا باعث بن سکتے ہیں۔

## زیادہ یا کم درجہ حرارت سے بچاؤ کریں

اگر آپ کے پاؤں ٹھنڈے ہیں تو جرابیں پہنیں۔ اپنے پاؤں کو گرم کرنے کے لیے کبھی بھی انھیں فائر (ہیٹر) کے سامنے رکھ کر نہ بیٹھیں۔ بستر میں جانے سے پہلے اپنے ہنڈے سے گرم پانی کی بوتلیں یا ہیٹنگ پیڈ (گرماؤ پھینچنے والے گدے) بنا دیں۔

## السرز (زخموں) کی ہسٹری

اگر آپ کو پہلے کوئی السر ہو چکا ہے یا جسم کا کوئی حصہ کاٹا جا چکا ہے تو آپ کو مزید السر ہونے کا زیادہ خطرہ ہے۔ اگر آپ کسی پوڈیاٹرسٹ کی مدد کے ساتھ اپنے پاؤں کی احتیاط سے دیکھ بھال کرتے ہیں تو آپ مزید مسائل کے خطرے کو کم کر دیں گے۔

## اپوائنٹمنٹس

یہ ضروری ہے کہ آپ فٹ پروٹیکشن ٹیم یا سپیشلسٹ پوڈیاٹرسٹ کے ساتھ اپنی تمام اپوائنٹمنٹس پر بھی حاضر ہوں اور اپنی دیگر تمام باقاعدگی سے ہونے والی ذیابیطس کے جائزے کی اپوائنٹمنٹس پر بھی حاضر ہوں۔ اس سے مسائل کے پیدا ہونے کا خطرہ کم ہو جائے گا۔

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

اگر آپ کو اپنے پاؤں کے بارے میں کوئی تشویشات ہیں یا آپ کو کسی بھی مسئلے کا پتہ چلتا ہے تو مشورے کے لیے فوراً 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)، فٹ پروٹیکشن ٹیم یا جی پی سے رابطہ کریں۔

اگر وہ دستیاب نہیں ہیں تو اپنے قریب ترین شعبہ حادثات (ایکسیڈنٹ اینڈ ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ) میں چلے جائیں۔ یاد رکھیں کہ جب آپ کو کوئی مسئلہ ہو تو مشورہ یا علاج حاصل کرنے میں کوئی بھی تاخیر شدید مسائل کا باعث بن سکتی ہے۔

آپ کے اگلے معائنے (سکریننگ) / تشخیص کی تاریخ:

ماہ: ۲۰

## 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۔

سکاٹش ڈائٹنٹس 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۔

سکاٹش ڈائٹنٹس - فٹ ایکشن گروپ کا تیار کردہ

## ذیبتس آپ کے پاؤں کے لیے خطرہ کیوں ہے؟

ذیبتس ایک زندگی بھر کی بیماری ہے جو زندگی - اور ہاتھ پاؤں کے لیے خطرناک مسائل کا باعث بن سکتی ہے۔ ان میں سے کچھ مسائل اس لیے پیدا ہو سکتے ہیں کیونکہ اعصاب (نروز) اور خون کی رگوں، بشمول نائگوں اور پاؤں کو خون پہنچانے والی رگوں، میں خرابی پیدا ہو جاتی ہے۔

اس سے مندرجہ ذیل میں تبدیلی پیدا ہو سکتی ہے:

- ❖ آپ کے پاؤں میں احساس (ذیلی عصبی خرابی): اور
  - ❖ آپ کے پاؤں میں خون کی گردش (دوران خون کا رک جانا)
- یہ تبدیلیاں بہت بتدریج ہو سکتی ہیں اور ممکن ہے کہ آپ انہیں محسوس بھی نہ کریں۔ اسی لیے یہ انتہائی ضروری ہے کہ آپ ہر سال مناسب طور پر تربیت یافتہ صحت کی دیکھ بھال کرنے والے کسی ماہر سے اپنے پاؤں کا معائنہ (سکریننگ) کروائیں

## میرے پاؤں کا حاصل کردہ نمبر (فٹ سکور) کیا ہے اور اس کا کیا مطلب ہے؟

آپ کے پاؤں کے معائنے سے یہ پتہ چلا ہے کہ اس وقت آپ کو اپنی ذیبتس کی وجہ سے مندرجہ ذیل خطرہ ہونے والے زخم ہونے کا بلند درجے کا خطرہ ہے جو مندرجہ ذیل میں سے ایک وجہ سے ہے۔

❑ آپ کے پاؤں پر سخت جلد

❑ آپ کے پاؤں کی انگلی یا پاؤں کی شکل سے متعلق مسائل

❑ آپ اپنے پاؤں کی دیکھ بھال نہیں کر سکتے یا آپ کو ایسا کرنے کے لیے مدد دستیاب نہیں ہے

❑ آپ ایسا علاج کروا رہے ہیں جو گروڈوں کے کام کا متبادل ہے (ڈائی ایلیمس)

❑ آپ کے پاؤں میں احساس میں کمی

❑ آپ کے پاؤں میں خون کی گردش میں کمی ہوئی ہے

اب آپ کو علاج کے کسی منصوبے پر اتفاق رائے کرنے کے لیے اسپیشلسٹ کے لیے کسی پوڈیاٹرسٹ (پاؤں کے امراض کے علاج کا ماہر) کے پاس ریفر کیا جانا چاہیے۔ ذیبتس سے متاثرہ افراد میں پاؤں کے زخم ہونا خطرناک ہوتا ہے کیونکہ ان کا دل کے دوروں، فالج کے حملوں، پاؤں یا ٹانگ کے کاٹ دینے یا جلد موت کے اضافی خطرے کے ساتھ تعلق ہوتا ہے۔

اپنی ذیبتس، کولیسٹرول اور بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنا، تمباکو نوشی ترک کرنا، دل اور شریانوں سے متعلقہ (کارڈیوویسکیولر) 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۔

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۔

چونکہ آپ کے پاؤں کو بلند درجے کا خطرہ ہے اس لیے آپ کو ان کی اضافی دیکھ بھال کرنے کی ضرورت ہوگی۔ آپ کو ذیبتس سے متاثرہ افراد کے پاؤں کے علاج میں تجربہ رکھنے والے پوڈیاٹرسٹ سے باقاعدہ معائنے اور علاج کروانے کی ضرورت ہوگی۔

اگر آپ اس لینیٹ میں دیے گئے مشورے اور معلومات پر عمل کرتے ہیں تو اس سے آپ کو اپنے پوڈیاٹرسٹ سے معائنوں کے درمیان اپنے پاؤں کی دیکھ بھال کرنے میں مدد ملے گی۔

اس سے آپ کو زندگی - اور ہاتھ پاؤں کے لیے خطرناک مسائل کے خطرے کو کم کرنے میں مدد ملے گی۔

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 کیرسٹیم (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، 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 بزرگی

❖ آپ کے پاؤں میں نیا یا ناقابل وضاحت درد

اگر آپ کی ملٹی ڈسپلنری فٹ کیرسٹیم، جی پی یا پوڈیاٹری ڈیپارٹمنٹ دستیاب نہیں ہیں اور 24 گھنٹے کے اندر اندر آپ کے پاؤں کے مندرجہ ذیل خطرے کے کوئی آثار نہیں ہیں تو اپنے مقامی شعبہ حادثات (ایکسیڈنٹ اینڈ ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ) میں چلے جائیں۔

## میں اپنے مسائل کے پیدا ہونے کے خطرات کو کم کرنے کے لیے کیا کر سکتا ہوں؟

### اپنے پاؤں کا ہر روز معائنہ کریں

آپ کو ہر روز اپنے پاؤں کا کسی بھی قسم کے چھالوں، جھٹی ہوئی جلد، درد یا انفیکشن کی کسی بھی قسم کی علامات جیسا کہ سوجن، حرارت یا سرخی کے لیے معائنہ کرنا چاہیے۔ اگر آپ کو کہیں بھی جھٹی ہوئی جلد یا چھالے نظر آئیں تو انہیں صاف اور جراثیم سے پاک پٹی سے ڈھانپ دیں۔ چھالوں کو نہ پھوڑیں۔

اگر آپ خود یہ نہیں کر سکتے تو اپنے پارٹنر یا کیرسٹیم (دیکھ بھال کرنے والے) سے کہیں کہ وہ آپ کی مدد کریں۔

اگر آپ کی جلد خشک ہے اور پھٹ جاتی ہے تو جب تک یہ بہتر نہیں ہو جاتی ہر روز ایک دفعہ 25% یوریا کریم استعمال کریں۔

### صحیح ناپ کے جوئے نہ ہونا

صحیح ناپ کے جوئے کا نہ ہونا (جو پاؤں میں صحیح فٹ نہ ہوتے ہوں) پاؤں میں خراش پیدا ہونے یا انہیں نقصان پہنچنے کی عام وجہ ہے۔

جس پوڈیاٹرسٹ نے آپ کے پاؤں کی تشخیص کی تھی وہ آپ کو ان جوئے کے بارے میں مشورہ دے سکتا ہے جو آپ نے پہنے ہوئے ہیں اور نئے جوئے خریدنے کے بارے میں مشورہ دے سکتا ہے۔

آپ کی ضرورت کے لحاظ سے آپ کی نئے کے تحت ملنے والے جوئے، اندرونی تلووں یا دونوں کے لیے تشخیص ہو سکتی ہے۔

## آپ کے پاؤں کی جلد کی دیکھ بھال

آپ کو اپنے پاؤں ہر روز 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۔ اپنی ذیبتس کی وجہ سے ہو سکتا ہے کہ آپ گرم اور سرد کو بہت اچھی طرح محسوس کرنے کے قابل نہ ہوں۔ آپ کو اپنی گھنٹی سے پانی کے درجہ حرارت کی جانچ کرنی چاہیے، یا کسی اور سے کہیں کہ وہ آپ کے لیے درجہ حرارت کی جانچ کرے۔

اگر آپ کی جلد خشک ہے تو خشکی دور کرنے والی کوئی کریم لگائیں، اپنے پاؤں کی انگلیوں کی درمیانی جگہوں پر نہ لگائیں۔

## پاؤں کی انگلیوں کے ناخنوں کی دیکھ بھال

اپنے پاؤں کی انگلیوں کے ناخنوں کو نہ کاٹیں سوائے اس صورت کے کہ آپ کا پوڈیاٹرسٹ آپ کو ایسا کرنے کی ہدایت دے۔

## جراثیم، سٹائپٹوکوک اور ٹائٹس

اپنی جراثیم، سٹائپٹوکوک یا ٹائٹس کو باقاعدگی سے تبدیل کریں۔ ان کی سیون بہت موٹی نہیں ہونی چاہیے اور ان کے اوپر والے حصے میں ربڑ کی امیرش (ایلاسٹک) نہیں ہونی چاہیے۔

## ننگے پاؤں چلنے سے گریز کریں

اگر آپ ننگے پاؤں چلنے ہیں تو آپ اپنے پاؤں کی انگلیوں کو ٹھوکر لگتے اور نوکدار پیزوں پر پاؤں رکھ کر اپنے پاؤں کو زخمی کرنے کا خطرہ مول لیتے ہیں جس سے جلد کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔

## اپنے جوئے کا معائنہ کریں

اپنے جوئے کو پہننے سے پہلے ان کے نچلے حصے کا معائنہ کریں تاکہ یہ یقین دہانی کر سکیں کہ کوئی نوکدار چیز جیسا کہ کوئی پن، کیل یا شیشہ بیرونی تلوے میں نہ چھبا ہوا ہو۔ ہر جوئے کے اندر اپنا ہاتھ بھی پھیریں تاکہ یہ جانچ کر سکیں کہ ان کے اندر کوئی چھوٹی چھوٹی چیزیں جیسا کہ چھوٹی چھوٹی کنکریاں نہ گری ہوئی ہوں۔

## نئے پر ملنے والے جوئے

اگر آپ کو جوئے فراہم کیے گئے ہیں تو انہیں نئے کے مطابق تیار کیا گیا ہوگا۔ آپ کو ان ہدایات پر عمل کرنا چاہیے جو آپ کے پوڈیاٹرسٹ یا آرٹھوسٹ (وہ شخص جس نے آپ کے جوئے تجویز کیے یا انہیں تیار کیا) آپ کو دیتے ہیں۔ آپ کو صرف یہی جوئے پہننے چاہیں۔ جوئے عام طور پر اندرونی تلووں کے ساتھ تجویز کیے جائیں گے۔ یہ آپ کے جوئے کا ایک اہم حصہ ہیں اور آپ کو انہیں صرف اس صورت میں پٹانا چاہیے اگر آپ کا آرٹھوسٹ یا پوڈیاٹرسٹ آپ کو ایسا کرنے کی ہدایت دیتا ہے۔ جس شخص نے بھی آپ کو جوئے فراہم کیے ہیں وہی آپ کو کسی بھی قسم کی مرمت یا تبدیلی کے متعلق ہدایات دے گا تاکہ یہ یقین دہانی کی جاسکے کہ وہ آپ کے نئے کے مطابق ہوں۔ نئے پر فراہم کیے جانے والے جوئے اور اندرونی تلوے السرز کے خطرے کو کم کر سکتے ہیں لیکن وہ اس خطرے کو مکمل طور پر ختم نہیں کر سکتے۔