

Looking after your diabetic foot ulcer to reduce the risk of amputation

آپ کا پوڈاٹرسٹ یا آرٹھوسٹ (وہ شخص جو آپ کے جوتے تجویز کرتا ہے یا انھیں تیار کرتا ہے) آپ کو آپ کے پاؤں پر پڑنے والے دباؤ کو نئے سرے سے تقسیم کرنے میں مدد دینے کے لیے جو بھی آلہ فراہم کریں اُسے استعمال کریں۔ ممکن ہے کہ آپ سے کہا جائے کہ جب تک آپ کا السر (زخم) ٹھیک نہیں ہو جاتا اُس وقت تک پلستر یا پلٹے کے لیے استعمال والے بوٹ (ڈانگ بوٹ) یا خصوصی جوتے پہنیں۔ جب آپ اپنے پاؤں پر وزن ڈال رہے ہوں تو آپ کو ہمیشہ اسے پہننا چاہیے۔

اپنی خصوصی فٹ سروس کی اپوائنٹمنٹس کے درمیان اپنے دونوں پاؤں کا معائنہ کرتے رہیں، اور پاؤں کی حفاظت کے بارے میں آپ کو جو دیکھ بھال کرنے کا مشورہ دیا گیا ہے اُس پر عمل کرتے رہیں۔ یہ یقین دہانی کریں کہ آپ دوسرے پاؤں میں درست جوتا پہنیں کیونکہ اس پاؤں پر زیادہ دباؤ ہو گا جو مزید مسئلہ پیدا کر سکتا ہے۔

آپ اپنی ڈیپٹس کی خصوصی فٹ سروس سے وزن برداشت کرنے اور امدادی آلات جیسا کہ بیساکھیوں، چھڑیوں اور ویبل چیئرز جو آپ کے پاؤں سے وزن ہٹا کر رکھتی ہیں کے متعلق مشورہ حاصل کر سکتے ہیں۔

### پوڈاٹری کی اپوائنٹمنٹس

اپنے السر کے علاج کے لیے ہمیشہ اپنی اپوائنٹمنٹس پر حاضر ہوں۔ جب تک زخم ٹھیک نہیں ہو جاتا اُس وقت تک ہو سکتا ہے کہ آپ کو باقاعدگی سے اپوائنٹمنٹس کی ضرورت ہو۔ آپ کی اپوائنٹمنٹ ہو سکتا ہے کہ کسی ڈسٹرکٹ زس یا کمیونٹی زس، کسی پریکٹس زس، علاج کے کمرے (ٹریٹمنٹ روم) کی زس یا آپ کے پوڈاٹرسٹ کے ساتھ ہو۔

### اپنی بائیونک ادویات سے علاج

اگر زخم یا قریب کے ریشے (ٹشو) میں انفیکشن کے آثار ہیں تو آپ کو اپنی بائیونکس دیے جائیں گے۔ اپنی بائیونکس سے آپ کو جو بھی مسائل ہوں (مثلاً جسم پر سرخ نشانات (ریٹش) ، متلی یا دست) ان کی اُس شخص کو اطلاع دیں جس نے وہ آپ کے لیے تجویز کیے تھے۔ اگر وہ شخص دستیاب نہیں ہے تو مشورے کے لیے فوراً اپنے جی پی سے رابطہ کریں۔ اپنے اپنی بائیونکس لینا بند نہ کریں سوائے اُس صورت کے کہ آپ کا علاج کرنے والا شخص یا آپ کا جی پی آپ کو ایسا کرنے کے لیے کہے۔

اگر انفیکشن زیادہ ہو رہی ہے (آپ کی سرخی یا درد بڑھ رہے ہیں یا پھیل رہے ہیں یا آپ میں فلو کی طرح کی علامات پیدا ہو رہی ہیں) تو ہو سکتا ہے کہ آپ کو اپنے ہاتھ پاؤں کو محفوظ رکھنے اور حتیٰ کہ اپنی زندگی بچانے کے لیے فوراً ہسپتال جانے کی ضرورت ہو۔

### آپریشن

بعض اوقات اگر کوئی انفیکشن شدید ہو جاتی ہے تو ہو سکتا ہے کہ زخم کو صاف کرنے کے لیے آپ کو آپریشن کروانے کی ضرورت ہو۔ اگر کوئی انفیکشن بہت شدید ہو تو ہو سکتا ہے کہ پاؤں کے صحت مند حصوں کو بچانے کے لیے کسی حصے کو کاٹنے کی ضرورت ہو۔ اگر آپ کی خون کی گردش میں کمی ہو جاتی ہے تو ہو سکتا ہے کہ السر والی جگہ پر خون کی فراہمی کو بڑھانے کے لیے آپ کو آپریشن کے لیے ریفر کیا جائے۔

ماہ: ۲۰

### مقامی رابطہ نمبرز

ملٹی ڈسپلنری فٹ کیئر ٹیم:

پوڈاٹری ڈیپارٹمنٹ یا فٹ پروٹیکشن ٹیم:

جی پی کلینک:

یہ کتابچہ ان تمام لوگوں کے لیے ہے جن کی ڈیپٹس کی تفتیش ہوئی ہے، اور ان میں 12 سال سے زائد عمر کے بچے بھی شامل ہیں۔

سکائٹس ڈائٹنبرگ 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.org www.feetforlife.org/footcareleaflets پر کالج آف پوڈاٹری کو بھیجیں۔

جسم کے کسی حصے کے کاٹے جانے (ایمپیسوٹیشن) کے خطرے کو کم کرنے کے لیے آپ کی ڈیپٹس کی وجہ سے ہونے والے پاؤں کے السر (زخم) کی دیکھ بھال کرنا

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

## ذیابیطس کی وجہ سے ہونے والا پاؤں کا السر (زخم) کیا ہے؟

آپ کو ذیابیطس کی وجہ سے ہونے والا پاؤں کا السر ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ جلد کا کوئی حصہ پھٹ گیا ہے اور اس کے نیچے نشووناب ظاہر ہو گیا ہے۔

ذیابیطس سے متاثرہ کچھ لوگوں میں جلد اچھی طرح صحت یاب نہیں ہوتی اور محض ایک معمولی سی چوٹ کے بعد السر یا انفیکشن (جراثیم زدگی) پیدا ہونے کا غالب امکان ہوتا ہے۔

ذیابیطس سے متاثرہ دس افراد میں سے ایک میں کسی مرحلے پر پاؤں کا السر پیدا ہو جائے گا۔

ذیابیطس سے متاثرہ افراد میں پاؤں کے السرز کا 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۔

پاؤں کے السر میں انفیکشن پیدا ہو سکتی ہے جس سے جسم کے کسی حصے کو کاٹنے کا خطرہ اور اگر اس کا جلد اور موثر علاج نہ کروایا جائے تو جلد موت کا امکان بڑھ جاتا ہے۔ اگر آپ کے پاؤں میں خون کی گردش ناقص ہے تو اس سے یہ خطرات مزید بڑھ جاتے ہیں۔

اپنی ذیابیطس، کولیسٹرول اور بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنا، تمباکو نوشی ترک کرنا، دل اور شریانوں سے متعلقہ (کارڈیو اسکیرلر) 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۔

پاؤں کے السر سے متاثرہ افراد کو اپنی ڈیابیطس ٹیم سے وزن نہ ڈالنے والی کارڈیو اسکیرلر 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۔

چونکہ آپ کو ذیابیطس کی وجہ سے ہونے والا پاؤں کا السر ہے اس لیے آپ باقاعدگی سے پوڈیاٹری (پاؤں کے امراض کا علاج) کے علاج کی ضرورت ہوگی۔ آپ کا پوڈیاٹرسٹ (پاؤں کے امراض کا ماہر) آپ کے لیے علاج کا ایک منصوبہ تشکیل دے گا۔

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۔

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

### خطرے کی علامات

اگر آپ کے اس السر کے علاج کے دوران آپ خطرے کی مندرجہ ذیل علامات میں سے کوئی بھی علامت دیکھتے ہیں تو آپ کے لیے لازمی ہے کہ آپ مشورے کے لیے جتنی جلد ممکن ہو سکے (24 گھنٹے کے اندر اندر) اپنی ملٹی ڈسپینری 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۔

- ❖ کیا کوئی درد یا پھڑکن ہے
  - ❖ کیا آپ کے پاؤں عام معمول کی نسبت زیادہ گرم محسوس ہوتے ہیں؟
  - ❖ کیا کوئی نئی جگہوں پر سوزش یا سوجن ہو گئی ہے؟
  - ❖ کیا کوئی مواد رس رہا ہے؟
  - ❖ کیا آپ کے پاؤں سے کوئی نئی بو آ رہی ہے؟
  - ❖ کیا آپ کو فلو کی طرح کی کوئی علامت محسوس ہو رہی ہیں؟
  - ❖ کیا آپ کو جسم پر کوئی سرخ نشانات (ریٹش) نظر آئے ہیں؟
  - ❖ کیا آپ کا سانس پھول رہا ہے؟
  - ❖ کیا آپ کے جسم کا درجہ حرارت 38.3 ڈگری سینٹی گریڈ (101 ڈگری فارن ہائیٹ) سے زیادہ یا 36 ڈگری سینٹی گریڈ (96 ڈگری فارن ہائیٹ) سے کم ہے؟
  - ❖ کیا آپ کے دل کی دھڑکن کی شرح 90 دھڑکن فی منٹ سے زیادہ ہے؟
- اگر آپ کو کہیں بھی نئی پھٹی ہوئی جلد یا چھالے نظر آئیں تو انھیں صاف اور جراثیم سے پاک پٹی سے ڈھانپ دیں۔ چھالوں کو نہ پھوڑیں۔
- اگر آپ کی ملٹی ڈسپینری 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 (ایکسیڈنٹ اینڈ ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ) میں چلے جائیں۔

## ذیابیطس کی وجہ سے ہونے والے آپ کے پاؤں کے السر کا طبی علاج

ذیابیطس کی وجہ سے ہونے والے پاؤں کے السر بعض اوقات سخت جلد کے نیچے چھپے ہوئے ہوتے ہیں اور ان کے ارد گرد بے جان نشووناب ہو سکتا ہے۔ آپ کے السر کو ٹھیک ہونے میں مدد دینے کے لیے پوڈیاٹرسٹ کو اسے نکالنے کی ضرورت ہوگی۔ اس سے السر سے تھوڑا سا خون بہہ سکتا ہے لیکن یہ مکمل طور پر معمول کے مطابق ہے۔ السر کا خود علاج کرنے کی کوشش نہ کریں۔

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

اُس وقت تک اپنی پٹی کے معاملے میں کوئی مداخلت نہ کریں جب تک کہ آپ کو صحیح طور پر یہ نہ دکھا دیا گیا ہو کہ اسے کسے اتارنا ہے اور کسے دوسری پٹی سے بدلنا ہے اور آپ جس پٹی کو تبدیل کر رہے ہیں اُس کی جگہ پر بدلنے کے لیے آپ کے پاس مناسب پٹی موجود ہو۔

## اپنے پاؤں کا ہر روز معائنہ کرنا جاری رکھیں

کسی بھی قسم کے دیگر قسم کے مسائل یا خطرے کی علامات کے لیے اپنے پاؤں کا روز معائنہ کرنا جاری رکھیں۔ اگر آپ خود یہ نہیں کر سکتے تو اپنے پارٹنر یا کیئرر (دیکھ بھال کرنے والے) سے کہیں کہ وہ آپ کی مدد کریں۔

## اپنی پٹی کو گھیلا نہ کرس

پٹی کو گھیلا کرنا زخم بھرنے کو روک دے گا یا اس سے بیکٹیریا السر میں داخل ہو جائیں گے۔ اس سے مزید مسائل پیدا ہوں گے۔ پٹی کو خشک رکھنے کے لیے آپ کا پوڈیاٹرسٹ ہو سکتا ہے کہ آپ کو پٹی کی حفاظت کرنے والا سامان (ڈریسنگ پروڈیکٹس) فراہم کرنے کے قابل ہو یا وہ آپ کو ایک فارم دے گا کہ نئے پوڈیاٹرسٹ پروڈیکٹس حاصل کرنے کے لیے اسے اپنے جی پی کے پاس لے جائیں۔ ڈریسنگ پروڈیکٹس سے آپ اس قابل ہوں گے کہ حفاظت سے نہاسکیں یا شاوہ لے سکیں جب کہ اپنی پٹی کو خشک رکھ سکیں۔

## اپنے پاؤں کے ارد گرد کی جگہ کی خشکی دور کرس

اگر آپ کی جلد خشک ہے تو خشکی دور کرنے والی کوئی کریم روزانہ لگائیں، پھٹی ہوئی جلد والی جگہوں اور اپنی انگلیوں کی درمیانی جگہوں کو بچائیں۔

## متاثرہ پاؤں کو آرام پہنچائیں

غیر ضروری طور پر کھڑے رہنے یا چلنے سے گریز کریں۔ اگر کوئی زخم مستقل طور پر دباؤ کے تحت رہتا ہے تو وہ ٹھیک نہیں ہو سکتا۔ جتنا زیادہ سے زیادہ آرام کرنا ممکن ہو اتنا آرام کریں اور اگر آپ کو مشورہ دیا گیا ہے تو اپنے پاؤں کو ٹھیک ہونے میں مدد دینے کے لیے اوپر رکھیں۔