



مرض کی شدت میں کمی کے دوران اپنے پاؤں کی دیکھ بھال کرنا تاکہ مزید زخموں (السرز) اور جسم کے کسی حصے کے کاٹ دیے جانے (ایمپیموٹیشن) کے خطرے کو کم کیا جاسکے

آپ کی زندگی اور ہاتھ پاؤں کی حفاظت میں مدد دینے کے لیے ڈیپٹیس 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 پوڈیاٹر سٹعلج 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 ڈیپٹیس 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 انہیں فائر ہیٹرز کے سامنے رکھ کر نہ بیٹھیں۔ بستر میں جانے سے پہلے اپنے بستر سے گرم پانی کی بوتلیں یا ہیٹنگ پیڈ (گرمائش پہنچانے والے گدے) ہٹا دیں۔

### ❖ اپوائنٹمنٹس

یہ ضروری ہے کہ آپ فٹ پروٹیکشن ٹیم یا سپیشلسٹ پوڈیاٹر سٹ کے ساتھ اپنی تمام اپوائنٹمنٹس پر بھی حاضر ہوں اور اپنی دیگر تمام باقاعدگی سے ہونے والی ڈیپٹیس 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۔

## مقامی رابطہ نمبرز

ملٹی ڈسپلنری فٹ کیئر ٹیم:

پوڈیاٹری ڈیپارٹمنٹ یا فٹ پروٹیکشن ٹیم:

جی پی کلینک:

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

سکاٹش ڈائٹنیز 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.org  
www. feetforlife.org/footcareleaflets پر کالج آف پوڈیاٹری کو بھیجیں۔

آپ مرض کی شدت میں کمی (ریمیٹیشن) کے زمرے میں ہیں کیونکہ پہلے آپ السر، جسم کے کسی حصے کے کاٹے جانے (ایمپروٹیشن) یا شر کو فٹ (Charcot foot) سے دوچار ہو چکے ہیں۔ اس زمرے میں ہونے کا مطلب یہ ہے کہ اس بات کا بہت بلند خطرہ ہے کہ آپ کو پاؤں کے مزید السرز ہوں گے یا جسم کے مزید حصے کاٹے جاسکتے ہیں۔ آپ میں شر کو فٹ کا بھی دوبارہ وقوع ہو سکتا ہے۔

آپ کا پوڈیاٹرسٹ (پاؤں کے امراض کے علاج کا ماہر) مندرجہ ذیل میں سے ان پر تک کا نشان لگانے کا جن سے آپ ریمیٹیشن میں ہیں۔

- آپ کو پہلے السر یا السرز ہو چکے ہیں
- آپ کے جسم کے کسی حصے کو کاٹا جا چکا ہے
- آپ کو شر کو فٹ ہوا ہے

ذیابیطس سے متاثرہ افراد میں پاؤں کے زرموں کا ہونا خطرناک ہوتا ہے کیونکہ ان 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 ذیابیطس، کولیسٹرول اور بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنا، تمباکو نوشی ترک کرنا، دل اور شریانوں سے متعلقہ (کارڈیو میڈیکل) 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۔

چونکہ آپ کے پاؤں ریمیٹیشن کے زمرے میں ہیں اس لیے آپ کو ان کی اضافی دیکھ بھال کرنے کی ضرورت ہوگی۔ آپ کو ذیابیطس سے متاثرہ افراد کے پاؤں کے علاج میں تجربہ رکھنے والے پوڈیاٹرسٹ سے باقاعدہ معائنے اور علاج کروانے کی ضرورت ہوگی۔

اگر آپ اس لیفلٹ میں دیے گئے مشورے اور معلومات پر عمل کرتے ہیں تو اس سے آپ کو اپنے پوڈیاٹرسٹ سے معائنے 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 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 اٹنگلی یا پاؤں
- ❖ جلد کی کوئی نئی ٹوٹ پھوٹ یا زخم
- ❖ آپ کی پاؤں کی اٹنگلی یا پاؤں میں نئی سرخی یا بدرنگی
- ❖ آپ کے پاؤں میں نیا نیا قابل وضاحت درد

اگر آپ کی ملٹی ڈسپلنری فٹ کیئر ٹیم، جی پی یا پوڈیاٹری ڈیپارٹمنٹ دستیاب نہیں ہیں اور 24 گھنٹے کے اندر اندر آپ کے پاؤں کے مندرجہ ہونے کے کوئی آثار نہیں ہیں تو اپنے مقامی شعبہ حادثات (ایکیڈنٹ 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، پھٹی 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 پھٹی ہوئی جلد یا جھالے 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 کیئر (دیکھ بھال کرنے والے) سے کہیں کہ وہ آپ کی مدد کریں۔

❖ صحیح ناپ کے جوتے نہ ہونا

صحیح ناپ کے جوتوں 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 جوتوں کے بارے میں مشورہ دے سکتا ہے جو آپ نے پہننے ہوئے ہیں اور نئے جوتے خریدنے کے بارے میں مشورہ دے سکتا ہے۔

آپ کی ضرورت کے لحاظ سے آپ کی نئے کے تحت ملنے والے جوتوں، 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 ذیابیطس کی وجہ سے ہو سکتا ہے کہ آپ گرم اور سرد کو بہت اچھی طرح محسوس کرنے کے قابل نہ ہوں۔ آپ کو اپنی کہنی 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 ٹائیں سوائے اس صورت کے کہ آپ کا پوڈیاٹرسٹ آپ کو ایسا کرنے کی ہدایت دے۔

❖ جرابیں، سٹاکنگز اور ٹائٹس

اپنی جرابوں، سٹاکنگز یا ٹائٹس کو باقاعدگی سے تبدیل کریں۔ ان کی سیون بہت موٹی نہیں ہونی چاہیے اور ان کے اوپر والے حصے میں ربڑ کی آمیزش (ایلاستک) نہیں ہونی چاہیے۔

❖ ننگے پاؤں چلنے سے گریز کریں

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

❖ اپنے جوتوں کا معائنہ کریں

اپنے جوتوں 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 شیش بیرونی تلوے میں نہ چبھا ہوا ہو۔ ہر جوتے کے اندر اپنا ہاتھ بھی پھیریں تاکہ یہ جانچ کر سکیں کہ ان کے اندر کوئی چھوٹی چھوٹی چیزیں جیسا کہ چھوٹی چھوٹی ٹنگریاں نہ گری ہوئی ہوں۔

❖ نئے پر ملنے والے جوتے

اگر آپ کو جوتے 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 جوتے تجویز کیے یا انہیں تیار کیا) آپ کو دیتے ہیں۔ آپ کو صرف یہی جوتے پہننے چاہیں۔ جوتے عام طور پر اندرونی تلووں کے ساتھ تجویز کیے جائیں گے۔ یہ آپ کے جوتے کا ایک اہم حصہ ہیں اور آپ کو انہیں صرف اس صورت میں ہٹانا چاہیے اگر آپ کا آرٹھوسٹ یا پوڈیاٹرسٹ آپ کو ایسا کرنے کی ہدایت دیتا ہے۔ جس شخص نے بھی آپ کو جوتے 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 جوتے اور اندرونی تلوے السرز کے خطرے کو کم کر سکتے ہیں لیکن وہ اس خطرے کو مکمل طور پر ختم نہیں کر سکتے۔