

پوڈاسٹری ڈیپارٹمنٹ:

Low risk of developing non-healing foot wounds

جی پی کلینک:

مندمل نہ ہونے والے پاؤں کے زخم  
ہونے کا کم خطرہ

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

MLT.LORISK.18\_08820



Pel 25866 revised April 2018

سکاٹش ڈائیبیٹیز - فٹ ایکشن گروپ کا تیار کردہ

آپ کے اگلے معائنے (سکریننگ) کی تاریخ:

ماہ: ۲۰

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

ذیابیطس ایک زندگی بھر کی بیماری ہے جو آپ کی 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 ناگوں 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 کے اعصاب یا خون کی رگوں میں خرابی نہیں ہے اور اس وقت آپ کو مندرجہ ذیل خطرے والے پاؤں کے ایسے زخم جو آپ کی ذیابیطس کی وجہ سے ہوتے ہیں ہونے کا خطرہ کم ہے۔ ذیابیطس 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 ذیابیطس، 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 اس وقت آپ کے پاؤں کو کم خطرہ لاحق ہے اس لیے آپ پاؤں کی خود اپنی عمومی دیکھ بھال کرنا جاری رکھ سکتے ہیں سوائے اس صورت کے کہ آپ کے پاؤں کا کوئی نیا مسئلہ پیدا ہو۔

اگر آپ اس لپیٹ میں دیے گئے مشورے اور معلومات پر عمل کرتے ہیں تو اس سے آپ کو اپنے پاؤں کے سالانہ 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 مجھے اپنے پاؤں کے بارے میں کوئی تشویش یا مسئلہ ہے تو مجھے کیا کرنا چاہیے؟

آپ کو ہر روز اپنے پاؤں کا کسی بھی قسم کے چھالوں، بھٹی ہوئی جلد، درد یا انفیکشن (جراثیم زدگی) کی کسی بھی قسم کی علامات جیسا کہ سوجن، حرارت یا سرخی کے لیے معائنہ کرنا چاہیے۔

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 ڈسپنری فٹ کیئر ٹیم (مختلف شعبوں کے ماہرین پر مشتمل پاؤں کی دیکھ بھال کرنے والی ٹیم، منجانب پوڈیاٹری ڈیپارٹمنٹ (پاؤں کے امراض کے علاج کا شعبہ) یا جی پی سے رابطہ کریں۔

- ❖ سرخ، گرم، سوجی ہوئی پاؤں کی انگلی یا پاؤں
- ❖ بھٹی ہوئی جلد جو مندرجہ ذیل ہو
- ❖ آپ کی پاؤں کی انگلی یا پاؤں میں نئی سرخی یا بادرگی
- ❖ آپ کے پاؤں میں نیا یا ناقابل وضاحت درد

## 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، بھٹی ہوئی جلد، درد یا انفیکشن کی کسی بھی قسم کی علامات جیسا کہ سوجن، حرارت یا سرخی کے لیے معائنہ کرنا چاہیے۔ 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 پیشہ ور ماہر نے آپ کے پاؤں کا معائنہ کیا تھا وہ آپ کو جوتوں کے بارے میں ایک مشاورتی لیٹلٹ دے گا۔

### اپنے پاؤں کو ہر روز دھوئیں

آپ کو اپنے پاؤں کو ہر روز مناسب گرم پانی اور ہلکے صابن کے ساتھ دھونے چاہئیں۔ 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۔

## ہر روز اپنے پاؤں کی خشکی دور کریں

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 باقاعدگی سے کاٹیں یا ریتھی سے ہموار کریں اور اپنی انگلی کے سرے کے خم کے مطابق کریں۔ ناخنوں کو ہموار کرنے والی ریتھی استعمال کریں تاکہ یہ یقین دہانی ہو جائے کہ کوئی نوکدار کنارے نہ ہوں جو ساتھ والی انگلی کے اندر چلے جائیں۔ اپنے ناخنوں کی اطراف (سائڈز) کو نہ کاٹیں کیونکہ اس طرح ہو سکتا ہے کہ آپ ناخن کی ایک 'نوک' بنا دیں جس کی وجہ سے اندر کی طرف بڑھنے والا ناخن بن جائے۔

## جراثیم، سٹائکنگ اور ٹائٹس

اپنی جرابوں، سٹائکنگ 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 (ایلاسٹک) نہیں ہونی چاہیے۔

## 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 شیشہ بیرونی تلوے میں نہ چبھا ہوا ہو۔ ہر جوتے کے اندر اپنا ہاتھ بھی پھیریں تاکہ یہ دیکھ سکیں کہ ان کے اندر کوئی چھوٹی چھوٹی چیزیں جیسا کہ چھوٹی چھوٹی کنکریاں نہ گری ہوئی ہوں۔

## کاؤنٹر پر دستیاب چنڈی (کارن) کے علاج یا دوائیں

کاؤنٹر پر دستیاب چنڈی کے علاج یا دوائیں 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۔

## اپو نٹنٹنس

یہ ضروری ہے کہ آپ اپنی سالانہ سکریننگ کی اپو نٹنٹنس پر بھی حاضر ہوں اور اپنی تمام باقاعدگی سے ہونے والی ذیابیطس کے جائزے کی اپو نٹنٹنس پر بھی حاضر ہوں۔ اس سے مسائل کے پیدا ہونے کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔

نوٹ: کم از کم آپ کو ہر سال اپنے جی پی سے ذیابیطس کا معائنہ کروانا چاہیے۔