

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

کاؤنٹر پر دستیاب چنڑی کے علاج یا دواؤں

کاؤنٹر پر دستیاب چنڑی کے علاج یا دواؤں استعمال نہ کریں۔ وہ ڈیڈیٹس 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 (ہیٹر) کے سامنے رکھ کر نہ بیٹھیں۔ بستر میں جانے سے پہلے گرم پانی کی بوتلیں یا ہیٹنگ پیڈ (گرمائش پہنچانے والے گدے) ہٹا دیں۔

اپنا ننٹنٹس

یہ ضروری ہے کہ آپ اپنی پوڈیاٹری کی تمام اپنا ننٹنٹس پر بھی حاضر ہوں اور اپنی تمام باقاعدگی سے ہونے والی ڈیڈیٹس کے جائزے کی اپنا ننٹنٹس پر بھی حاضر ہوں۔ اس سے مسائل کے پیدا ہونے کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔

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

ماہ: ۲۰

مقامی رابطہ نمبرز

پوڈیاٹری ڈیپارٹمنٹ یا فٹ پروٹیکشن ٹیم:

جی پی کلینک:

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

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

سکاٹش ڈائمنڈ گروپ - فٹ ایکشن گروپ کا تیار کردہ

مندمل نہ ہونے والے زخموں اور جسم کے کسی حصے کے کاٹ دیے جانے کا درمیانے درجے کا خطرہ

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

ذیابیطس آپ کے پاؤں کے لیے خطرہ کیوں ہے؟

ذیابیطس 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 (نوروز) اور خون کی رگوں، بشمول ٹانگوں 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 تدریج 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 مندرجہ ذیل خطرے والے پاؤں کے ایسے زخم جو آپ کی ذیابیطس کی وجہ سے ہوتے ہیں ہونے کا درمیانہ درجے کا خطرہ ہے جو مندرجہ ذیل میں سے ایک وجہ سے ہے۔

- ❑ آپ نے اپنے پاؤں میں کچھ احساس کھو دیا ہے
- ❑ آپ کے پاؤں میں خون کی گردش میں کمی ہوئی ہے
- ❑ آپ اپنے پاؤں کی دیکھ بھال نہیں کر سکتے یا آپ کو ایسا کرنے کے لیے مدد دستیاب نہیں ہے
- ❑ آپ کو گردے کی شدید بیماری ہے
- ❑ آپ کے پاؤں کی انگلی یا پاؤں کی شکل سے متعلقہ مسائل پیدا ہو گئے ہیں

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 (کارڈیوویسکولر) 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 ایسے زخموں کے ہونے کا جو مندرجہ ذیل نہیں ہوں گے یا جن کی وجہ سے جسم کے کسی حصے کو کاٹنا پڑے گا درمیانہ درجے کا خطرہ لاحق ہے اس لیے آپ کو کسی پوڈیاٹرسٹ (پاؤں کے امراض کے علاج کے ماہر) سے بھی تشخیص یا علاج کروانے کی ضرورت ہے۔

اگر آپ اس کیفیت 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 مجھے کوئی تشویش یا مسئلہ ہے تو مجھے کیا کرنا چاہیے؟

اگر آپ کو مندرجہ ذیل میں سے کوئی بھی مسئلہ پیدا ہوتا ہے تو یہ ضروری ہے کہ آپ مشورے کے لیے اپنی جلد ممکن ہو سکے (24 گھنٹے کے اندر اندر) اپنی اپنی 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۔

- ❖ سرخ، گرم، سوجھی 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

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۔

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 کو کہیں بھی بھٹی ہوئی جلد یا پھالے 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 پارنٹر یا کیئر (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۔

آپ کی ضرورت کے لحاظ سے آپ کی نعلیے کے تحت ملنے والے جوتوں، اندرونی تلوں 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 باقاعدگی سے کاٹیں یا ریتی سے ہموار کریں اور اپنی انگلی کے سرے کے خم کے مطابق کریں۔ ناخنوں کو ہموار کرنے والی ریتی 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، سٹائنگز اور ٹائٹس

اپنی جراثیم، سٹائنگز یا ٹائٹس کو باقاعدگی سے تبدیل کریں۔ ان کی سیون بہت موٹی نہیں ہونی چاہیے اور ان کے اوپر والے حصے میں ریز کی آمیزش (ایلاسٹک) 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 شیشہ بیرونی تلوے میں نہ چھبا 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 کنکریاں نہ گری ہوئی ہوں۔