

اگر آپ اپنے پیروں میں کسی قسم کا مسئلہ پاتے ہیں تو فوراً اپنے پڈائیٹری (پاؤں کے عملے کے) ڈیپارٹمنٹ یا جنرل پریکٹیشنر سے رجوع کریں۔ اگر وہ دستیاب نہیں ہیں تو قریب ترین شعبہ حادثات و ہنگامی حالات چلے جائیں۔ یاد رکھیں کہ جب آپ تکلیف میں ہوں تو مشورے یا علاج میں تاخیر سے مسئلہ شدت اختیار کر سکتا ہے۔

### انفرادی مشورہ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

آپ کی سکریننگ / معائنے کی اگلی تاریخ ہمیں ..... 20ء ہے۔

### مقامی رابطے کیلئے ٹیلیفون نمبرز

پڈائیٹری (پاؤں کے عملے کا) ڈیپارٹمنٹ

جنرل پریکٹیشنر کلینک

انتہائی

رسک

ذیابیطس کے بارے میں

معلومات اور مشورہ پر مبنی کتابچہ

### معمولی زخم اور چھالے

اگر آپ اپنے پیرچیک کریں اور وہاں آپ کو کٹی پھٹی جلد، معمولی زخم یا چھالے نظر آئیں تو متاثرہ جگہ پر سٹیرائل (جراثیم سے پاک اور صاف) بیٹی لگائیں۔ چھالوں کو دبانے کی کوشش ہرگز نہ کریں۔ فوراً اپنے پڈائیٹری (پاؤں کے عملے کے) ڈیپارٹمنٹ یا جنرل پریکٹیشنر (رابطہ نمبر پچھلے صفحے پر موجود ہیں) سے رجوع کریں۔ اگر یہ لوگ دستیاب نہیں ہیں اور ایک دن کے بعد زخم مندمل ہونے کے آثار نظر نہیں آتے تو مقامی شعبہ حادثات و ہنگامی حالات سے رجوع کریں۔

### سخت جلد اور گٹے (CORNS)

سخت جلد اور گٹوں کو اپنے طور پر دور کرنے کی کوشش نہ کریں۔ آپ کا پڈائیٹرسٹ (پاؤں کے امراض کا ماہر) ان کا علاج کرے گا اور جہاں ضروری ہو گا آپ کو مشورہ دے گا۔

### ڈاکٹر کی پریسکریپشن کے بغیر ملنے والی ادویات سے علاج کرنا

پریسکریپشن کے بغیر ملنے والی ادویات استعمال نہ کریں۔ یہ ذیابیطس کے مریضوں کیلئے مناسب نہیں ہیں کیونکہ یہ جلد کو نقصان پہنچا سکتی ہیں اور السر پیدا کر سکتی ہیں۔

### زیادہ یا کم درجہ حرارت سے گریز کریں

اگر آپ کے پاؤں ٹھنڈے ہیں تو جرابیں پہنیں۔ اپنے پاؤں گرم کرنے کیلئے آگ کے سامنے کبھی نہ بیٹھیں۔ بستر میں جانے سے پہلے ہمیشہ گرم پانی کی بوتلیں یا ہیٹنگ پیڈز (گرمی پیدا کرنے والے پیڈ) ہٹادیں۔

### السر کی ہسٹری

اگر آپ کو اس سے پہلے السر ہو چکا ہے یا آپ کے جسم کا کوئی حصہ کاٹا گیا ہے تو آپ کو مزید السر ہو جانے کا انتہائی خطرہ ہے۔ اگر آپ کسی پڈائیٹرسٹ کی مدد سے اپنے پیروں کی احتیاط کے ساتھ حفاظت کریں تو آپ مزید مسائل کا خطرہ کم کر لیں گے۔

پیش کش: سکاٹش ذیابیطس گروپ - فٹ ایکشن گروپ

ذیابیطس (diabetes) زندگی بھر رہنے والا مرض ہے جس کی وجہ سے آپ کے پیروں میں مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ ان میں سے کچھ مسائل آپ کے پاؤں کے اعصاب اور خون فراہم کرنے والی نالیوں کے متاثر ہو جانے کی وجہ سے پیدا ہو سکتے ہیں۔ اس سے مندرجہ ذیل متاثرہ ہو سکتے ہیں۔

❖ آپ کے پاؤں میں پھونے کی حس (peripheral neuropathy)؛ اور  
❖ آپ کے پاؤں میں خون کی گردش (Ischaemia) یہ تبدیلیاں بندرتج بڑے غیر محسوس طریقے سے رونما ہوتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ لازمی ہے کہ ہر سال آپ کسی پڈائیٹرسٹ (پاؤں کے امراض کے ماہر) سے اپنے پیروں کی سکریٹنگ اور جانچ کرائیں۔ اس کے بعد آپ اپنی ضرورت کے مطابق علاج کے پلان پر رضامندی کا اظہار کر سکتے ہیں۔ آپ کی سکریٹنگ اور جانچ سے ظاہر ہوتا ہے کہ اس بات کا انتہائی خطرہ ہے کہ آپ کو پاؤں کا السر ہو جائے گا۔ آپ کا پڈائیٹرسٹ نشان لگائے گا کہ آپ کو مندرجہ ذیل میں سے کس قسم کے خطرات لاحق ہیں:

❑ آپ کے پیروں میں پھونے کا احساس کسی حد تک ختم ہو چکا ہے۔

❑ آپ کے پیروں میں دوران خون کم ہو چکا ہے۔

❑ آپ کے پیروں کی جلد سخت ہو چکی ہے۔

❑ آپ کے پیروں کی شکل بدل چکی ہے۔

❑ آپ کی بینائی کمزور ہے

❑ آپ خود اپنے پاؤں کی حفاظت نہیں کر سکتے

❑ اس سے پہلے آپ کو السر ہو چکا ہے

❑ آپ کے جسم کا کوئی حصہ کاٹنا چاہیے۔

اپنے ذیابیطس، کولیٹرسٹروول اور بلڈ پریشر پر اچھی طرح کنٹرول سے ان مسائل کو کنٹرول کرنے میں مدد ملے گی۔

اگر آپ سگریٹ نوشی کرتے ہیں تو آپ کو تخی کے ساتھ اسے ترک کر دینے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ سگریٹ نوشی سے آپ کا دوران خون متاثر ہوتا ہے اور یہ آپ کے جسم کا کوئی حصہ کاٹنے کا سبب بن سکتی ہے۔

چونکہ آپ کے پیروں کو انتہائی خطرہ ہے اس لیے آپ کو ان پر خصوصی توجہ دینے کی ضرورت ہے۔ آپ کو کسی پڈائیٹرسٹ سے باقاعدگی کے ساتھ علاج کرانے کی ضرورت ہے۔

اگر آپ اس کتابچے میں دیئے جانے والے مشورے اور معلومات پر عمل کریں تو اس سے پڈائیٹرسٹ کے پاس جانے کے دوران آنے والے وقفوں میں آپ کو اپنے پیروں کی حفاظت کرنے میں مدد ملے گی۔ امید ہے کہ اس سے مستقبل میں آپ کی تکالیف کم ہو جائیں گی۔

## آپ کے پیروں کو صحتمند رکھنے کیلئے مشورہ

### اپنے پیروں کو صحتمند رکھیں

اپنے پیروں پر چھالے، کٹی پھٹی جلد، درد یا نفیٹکشن کی دیگر علامات مثلاً سوجن، تپش یا سرخی چیک کرنے کیلئے آپ کو روزانہ اپنے پیروں کو چیک کر لینا چاہئے۔ اگر آپ ایسا نہیں کر سکتے تو اپنے پارٹنر یا کنیرر کی مدد حاصل کریں

### اپنے پیروں کو دھوئیں

اپنے پاؤں کو روزانہ گرم پانی اور درمیانے درجے کے صابن سے دھوئیں۔ اپنے پیروں کو خوب مل کر دھوئیں اور بالخصوص انگلیوں کے درمیان سے احتیاط کے ساتھ خشک کریں۔ اپنے پیروں کو پانی میں مت بھگوئیں کیونکہ اس سے آپ کی جلد کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ چونکہ آپ ذیابیطس کے مریض ہیں اس لیے آپ کو گرم یا سرد اچھی طرح محسوس نہیں ہوگا۔ آپ کو اپنی کھنی کے ساتھ پانی کا ٹمپریچر چیک کرنا چاہیے یا کسی دوسرے فرد سے پانی کا ٹمپریچر چیک کرنے کی درخواست کریں۔

### اپنے پیروں پر روزانہ ماسکریٹنگ کریم لگائیں

اگر آپ کی جلد خشک ہے تو انگلیوں کے درمیانی حصوں کو چھوڑ کر پیروں پر روزانہ ماسکریٹنگ کریم لگائیں۔

### پیروں کے ناخن

جب تک آپ کا پڈائیٹرسٹ آپ کو مشورہ نہ دے، اپنے پیروں کی انگلیوں کے ناخن نہ تراشیں۔

### جراہیں، سٹانگنز (لمبی جرابیں) اور ٹائیس

آپ کو روزانہ اپنی جرابیں، سٹانگنز (لمبی جرابیں) یا ٹائیس تبدیل کرنا چاہئیں۔ ان کی سلائی زیادہ موٹی نہیں ہونی چاہیے اور اوپر والے حصے میں الاسٹک نہیں ہونا چاہیے۔

## ننگے پاؤں چلنے سے گریز کریں

اگر آپ ننگے پاؤں چلیں گے تو اس سے آپ کے پیروں کی انگلیوں کو ٹھوکر لگنے سے اور نوکیلی چیزوں پر پاؤں آجانے سے ان کے زخمی ہو جانے کا خطرہ ہوتا ہے۔

## اپنے جوتے چیک کریں

یہ بات یقینی بنانے کیلئے کہ بیرونی سول میں کوئی تیز چیز مثلاً پن، کیل یا شیشے کا ٹکڑا پیوست نہیں ہے، جوتا پہننے سے پہلے اس کا نچلا حصہ چیک کریں۔ اس کے علاوہ یہ چیک کرنے کیلئے کہ جوتے میں کوئی چھوٹی چیز مثلاً ٹکڑا وغیرہ تو نہیں گرے ہوئے، دونوں جوتوں کے اندر اپنا ہاتھ پھیریں۔

## غلط ناپ والے جوتے

غلط ناپ والے جوتے پیروں میں تکلیف یا انہیں نقصان پہنچنے کی عام وجہ ہیں۔ پڈائیٹرسٹ جس نے آپ کے پاؤں کا معائنہ کیا تھا، آپ کو آپ کے پاس پہلے سے موجود جوتوں کے بارے میں اور نئے جوتے خریدنے کے بارے میں مشورہ دے سکتا ہے۔ وہ مخصوص جوتوں کیلئے آپ کے پیروں کا ناپ لے کر نسخہ تجویز کر سکتا ہے۔

## تجویز کیے گئے جوتے

اگر آپ کو جوتے فراہم کیے گئے ہیں تو ان کو پرسکرپشن (تجویز) کے مطابق تیار کیا گیا ہوگا۔ آپ کو اپنے پڈائیٹرسٹ یا آرٹھوسٹ (ایسا شخص جو جوتے بناتا ہے) کی طرف سے دی جانے والی ہدایات پر عمل کرنا چاہیے۔ آپ کو صرف یہی جوتے پہننا چاہئیں۔ جوتے عام طور پر اندرونی تلووں کے ساتھ تجویز کیے جاتے ہیں۔ یہ آپ کے جوتے کا اہم حصہ ہے اور ان کو صرف پڈائیٹرسٹ کے مشورے پر ہی علیحدہ کرنا چاہیے۔ جس نے بھی آپ کو جوتے فراہم کیے ہیں، یہ بات یقینی بنانے کیلئے کہ یہ آپ کی پرسکرپشن کے مطابق ہیں، ان میں تمام قسم کی مرمت اور تبدیلی کرے گا۔