

آپ سے ایک سانچہ، دباؤ کے خاتمے کیلئے ایک مخصوص آلہ یا ایک خصوصی جوتا اس وقت تک پہننے کو کہا جاسکتا ہے جب تک آپ کے پیروں کا سرختم نہیں ہو جاتا۔ جب تک آپ کا پاؤں کے امراض کا ماہر (پڈائیٹر سٹ) نہ کہے کہ آپ اپنا جوتا دوبارہ پہن سکتے ہیں، آپ کو کوئی دوسرا جوتا استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

پڈائیٹری کے ساتھ اپنٹ منٹس

اپنے السر کے علاج کیلئے ہمیشہ طے شدہ وقت پر اپنے پڈائیٹر سٹ (پاؤں کے امراض کے ماہر) کے پاس جائیں۔ ممکن ہے جب تک آپ کا زخم نہیں بھر جاتا آپ کو باقاعدگی کے ساتھ اس کے پاس جانے کی ضرورت پڑے۔ آپ کی اپائنٹمنٹ ضلعی نرس، ٹریٹمنٹ روم نرس یا پھر اپنے پڈائیٹر سٹ (پاؤں کے امراض کے ماہر) کے ساتھ ہو سکتی ہے۔

انٹی بایونک علاج

اگر زخم میں یا نزدیکی ٹشو میں انفیکشن کی علامات ہیں تو آپ کو انٹی بایونک ادویات دی جائیں گی۔ اگر انٹی بایونک ادویات کی وجہ سے آپ کیلئے کوئی مسئلہ (سرخ دانے، متلی یا پیچش) پیدا ہو جاتا ہے تو فوراً اس شخص کو جس نے یہ ادویات تجویز کی تھیں، رپورٹ کریں۔ اگر وہ شخص دستیاب نہیں ہے تو فوراً اپنے جنرل پریکٹیشنر سے رابطہ قائم کریں۔ جب تک وہ شخص جو آپ کا علاج کر رہا ہے یا آپ کا جنرل پریکٹیشنر آپ سے نہ کہے، انٹی بایونک ادویات کا استعمال ترک نہ کریں۔ آپ اپنے انٹی بایونک ادویات کے مکمل کورس کے خاتمے کا یقین کر لیں تاکہ آپ کے علاج میں خلل نہ پڑے۔

اگر انفیکشن پھیل رہا ہے تو آپ کو ہسپتال جانے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ یہاں انٹی بایونک ادویات براہ راست آپ کے خون کے نظام میں داخل کی جائیں گی تاکہ آپ کا انفیکشن تیزی سے ختم ہو سکے۔ تاہم ایسا شاذ و نادر ہی ہوتا ہے۔

آپریشنز

بعض اوقات اگر انفیکشن شدید ہو جاتا ہے تو ممکن ہے آپ کو زخم صاف کرانے کیلئے ایک چھوٹا سا آپریشن کرانا پڑے۔

اگر انفیکشن زیادہ شدید ہو جائے تو پاؤں کے صحت مند حصوں کو بچانے کیلئے آپ کو متاثرہ حصہ کٹا دینے کی ضرورت پیش آ سکتی ہے۔

اگر آپ کے دوران خون میں کمی واقع ہو جاتی ہے تو السر سے متاثرہ حصے کو خون کی فراہمی میں اضافے کیلئے آپ کو ایک چھوٹے آپریشن کیلئے بھجوا یا جاسکتا ہے۔

اگر آپ کو مزید مسائل پیش آئیں یا آپ السر سے متاثر اپنے پاؤں کے علاج کے بارے میں فکر مند ہیں تو فوری مشورے کیلئے اپنے مقامی پڈائیٹری (پاؤں کے عملے کے) ڈیپارٹمنٹ یا جنرل پریکٹیشنر سے رابطہ قائم کریں

انفرادی مشورہ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

مقامی رابطہ کیلئے ٹیلیفون نمبرز
پڈائیٹری (پاؤں کے عملے کا) ڈیپارٹمنٹ

جنرل پریکٹیشنر کلینک

پیش کش: سکاٹش ذیابیطس گروپ - فٹ ایکشن گروپ

ذیابیطس کی وجہ سے
اپنے السر زدہ (زخم زدہ) پیروں کی
حفاظت کریں
ذیابیطس کے بارے میں
معلومات اور مشورہ پر مبنی کتابچہ

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 پھوٹنے کی حس (peripheral neuropathy)؛ اور
- ❖ آپ کے پاؤں میں خون کی گردش (Ischaemia) یہ تبدیلیاں تدریج ہو سکتی ہیں اور آپ شاید انہیں محسوس نہیں کر سکیں گے۔ یہی وجہ ہے کہ آپ کیلئے اپنے پڈائیٹسٹ (پاؤں کے امراض کے ماہر) کے ذریعے ہر سال اپنے پاؤں کی سکریننگ اور معائنہ کرانا لازمی ہے۔ اس کے بعد ہی آپ اپنے علاج کے پلان کے بارے میں کوئی فیصلہ کرنے کے قابل ہو سکیں گے۔

آپ کو ذیابیطس کی وجہ سے پاؤں کا (زخم) ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کی جلد کا ایک حصہ خراب ہو چکا ہے اور اس کے نیچے والے ٹشو (ریشے) اب محفوظ نہیں ہیں۔

ذیابیطس سے متاثر ہونے والے چند افراد کی جلد اچھی طرح نہیں بھرتی اور ایک معمولی چوٹ کے بعد انہیں السر یا پھر انفیکشن ہو سکتا ہے۔

ذیابیطس سے متاثرہ ہر دس افراد میں سے ایک فرد کو کسی نہ کسی مرحلے پر پاؤں کا السر ہو گا۔

پاؤں کے السر میں انفیکشن ہو سکتا ہے اور یہ انفیکشن شدید ہو سکتا ہے۔ یہ بات بڑی اہم ہے کہ انفیکشن سے بچنے کیلئے آپ السر سے متاثرہ اپنے پاؤں کی حفاظت کریں۔

اپنے ذیابیطس، کولیسٹرول اور بلڈ پریشر پر اچھی طرح کنٹرول سے آپ کو اپنے پیروں میں تکلیف کے خطرات میں کمی لانے میں مدد ملے گی۔

اگر آپ سگریٹ نوشی کرتے ہیں تو آپ کو سختی کے ساتھ اسے ترک کر دینے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ سگریٹ نوشی سے آپ کا دوران خون متاثر ہوتا ہے اور آپ کے جسم کا کوئی حصہ کاٹا پڑ سکتا ہے۔

آپ کو ذیابیطس کی وجہ سے پاؤں کا السر ہے تو آپ کو باقاعدگی کے ساتھ پڈائیٹری (پاؤں کے) علاج کی ضرورت ہے۔

آپ کی تکلیف پر قابو پانے کیلئے آپ کا پڈائیٹسٹ (پاؤں کے امراض کا ماہر) آپ کے علاج کا ایک پلان ترتیب دے گا۔

ذیابیطس سے متاثرہ آپ کے پاؤں کے السر کا پڈائیٹری ٹریٹمنٹ

ذیابیطس سے متاثرہ پاؤں کا السر بعض اوقات سخت جلد کے نیچے چھپا ہوتا ہے اور وہ مردہ ٹشو اس کے ارد گرد جمع ہوتے رہتے ہیں۔ آپ کے السر کو ٹھیک ہونے میں مدد دینے کے لئے آپ کے پڈائیٹسٹ کو یہ ٹشو (ریشے) علیحدہ کرنے کی ضرورت پڑے گی۔ اس سے السر میں سے تھوڑا سا خون بہ نکلے گا لیکن یہ قطعاً معمول کی بات ہے۔ اپنے طور پر السر کا علاج کرنے کی ہرگز کوشش نہ کریں

آپ کو ذیابیطس کی وجہ سے اپنے السر زدہ پاؤں کی حفاظت کیسے کرنی چاہئے؟

جب تک آپ کو معلوم نہ ہو کہ ڈریسنگ کیسے ہٹانی اور تبدیل کرنی ہے اور آپ کے پاس تبدیل کرنے کیلئے مناسب ڈریسنگ موجود نہ ہو، ڈریسنگ کو پھوٹنے سے گریز کریں۔

روزانہ اپنے پاؤں کو چیک کرتے رہیں۔

جسم کے کسی دوسرے حصے میں تکلیف سے بچنے یا خطرے کی علامات کے معائنے کیلئے روزانہ باقاعدگی کے ساتھ اپنے پاؤں چیک کرتے رہیں۔

خطرے کی علامات

اپنے پاؤں کو چیک کرتے ہوئے آپ کو مندرجہ ذیل میں سے خطرے کی کسی بھی علامت پر گہری توجہ دینے کی ضرورت ہے:

- ❖ کیا آپ کو پاؤں میں کسی نئی جگہ درد یا پھڑکن محسوس ہو رہی ہے؟
- ❖ کیا آپ کو اپنا پاؤں معمول سے زیادہ گرم محسوس ہو رہا ہے؟
- ❖ کیا پاؤں کے کسے نئے حصے میں سرخی، تپش یا سوجن ہے؟
- ❖ کیا کہیں سے پانی یا خون بہ رہا ہے؟
- ❖ کیا آپ کے پاؤں سے کوئی نئی قسم کی بدبو آ رہی ہے؟
- ❖ کیا آپ کو زکام جیسی علامات محسوس ہو رہی ہیں؟

ڈریسنگ کو گیلانہ ہونے دس

ڈریسنگ گیلی ہو جانے سے آپ کے زخم مندمل ہونے سے رک سکتا ہے یا السر میں۔ سیکسیر یا داخل ہو سکتے ہیں۔ آپ کی ڈریسنگ کو خشک رکھنے کیلئے آپ کا پڈائیٹسٹ آپ کو ڈریسنگ پر ڈیٹیکٹر (زخم کو پانی وغیرہ سے محفوظ رکھنے کیلئے کور) دے سکتا ہے یا پھر وہ آپ کو ایک فارم دے گا تاکہ اس کی تجویز پر آپ جنرل پریکٹیشنر کے پاس جا کر پریسکریپشن پر ڈریسنگ پر ڈیٹیکٹر حاصل کر سکیں۔ ڈریسنگ پر ڈیٹیکٹر سے آپ کو محفوظ طریقے سے غسل کرنے یا شاور لینے میں مدد ملے گی۔

مزید معلومات کیلئے براہ مہربانی مندرجہ ذیل ویب سائٹ ملاحظہ کریں

www.sdsp.org.uk/dressingprotector

اپنے پاؤں کے ارد گرد کے حصے کو تر کریں

اگر آپ کی جلد خشک ہے تو کٹی پھٹی جلد اور اپنے پاؤں کی انگلیوں کے درمیانی حصوں کو بچاتے ہوئے روزانہ ماسیجر ائرننگ کریم لگائیں

متاثرہ پاؤں پر کھڑے ہونے یا چلنے سے گریز کریں

غیر ضروری طور پر کھڑے ہونے یا چلنے سے گریز کریں۔ اگر زخم مسلسل دباؤ میں رہے تو وہ کبھی مندمل نہیں ہوتا۔ جتنا زیادہ ممکن ہو آرام کریں اور زخم بھرنے میں مدد کیلئے اپنے پاؤں کو اونچا رکھیں۔ اپنے پاؤں کو دباؤ سے بچانے کیلئے اپنے پڈائیٹسٹ کی طرف سے تجویز یا فراہم کی جانے والی کوئی بھی چیز استعمال کریں۔