

Individual advice

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) پٹی 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۔

سخت جلد اور گٹے (CORN)

سخت جلد اور گٹوں کو اپنے طور پر نکلنے 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 پرسیکشن (نسخے) کے بغیر ملنے والی ادویات سے گٹوں کا علاج

پرسیکشن کے بغیر ملنے والی ادویات ہرگز 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

بہت زیادہ یا بہت کم ٹمپریچر سے بچیں

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۔

Your next screening/assessment is due:

Podiatry department:

GP clinic:

OP 008.14 Urdu

درمیانے درجے کا

رہسک

ذیابیطس کے بارے میں

معلومات اور مشورہ پر مبنی کتابچہ

ذیابیطس (diabetes) زندگی بھر رہنے والا مرض ہے جس کی وجہ سے 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 متاثر ہو سکتے ہیں۔

❖ آپ کے پاؤں میں چھوٹے کی حس (peripheral neuropathy)؛ اور

❖ آپ کے پاؤں میں خون کی گردش (Ischaemia)

یہ تبدیلیاں بتدریج 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 سکریننگ (معائنہ) اور جانچ کرائیں۔ اس کے بعد آپ اپنی ضرورت کے مطابق مناسب علاج کے پلان پر رضامندی کا اظہار کر سکتے ہیں۔

آپ کی سکریننگ اور جانچ سے ظاہر ہوتا ہے کہ آپ کو پیروں میں السر ہو جانے کا **درمیانے درجے کا خطرہ موجود ہے۔** آپ کا پڈائیٹرسٹ نشان لگائے گا کہ آپ کو مندرجہ ذیل میں سے کس قسم کے خطرات لاحق ہیں:

❑ آپ کے پیروں میں چھوٹے 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

اپنے ذیابیطس، کولیسٹرول اور بلڈ پریشر پر اچھی طرح کنٹرول اور ہر سال کسی پڈائیٹرسٹ کے ذریعے اپنے پیروں کا معائنہ کرانے سے آپ کو اپنے پیروں میں مزید مسائل پیدا ہونے کے خطرات میں کمی لانے میں مدد ملے گی۔

اگر آپ سگریٹ نوشی کرتے ہیں تو آپ کو تنگی 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 کاٹے جانے کا سبب بن سکتی ہے۔

چونکہ آپ کے پیروں میں السر ہو جانے کا **درمیانے درجے کا خطرہ موجود ہے** لیکن پھر بھی 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 کتناچے 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 روزانہ چیک کریں

اپنے پیروں پر چھالے، کٹی پھٹی جلد، درد یا نیکیشن 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 کئی مدد حاصل کریں

اپنے پیروں کو روزانہ دھوئیں

اپنے پاؤں کو روزانہ گرم پانی اور درمیانے درجے کے صابن سے دھوئیں۔ اپنے پیر 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 تپش یا ٹھنڈک اچھی طرح محسوس نہیں ہوگی۔ آپ کو اپنی کھنی کے ساتھ پانی کا ٹمپرچر چیک کرنا چاہیے یا کسی دوسرے فرد سے پانی کا ٹمپرچر چیک کرنے کی درخواست کریں۔

اپنے پیروں پر روزانہ ماسیجر ائنگ کریم لگائیں

اگر آپ کی جلد خشک ہے تو انگلیوں کے درمیان حصوں کو چھوڑ کر پیروں پر روزانہ ماسیجر ائنگ کریم لگائیں۔

پیروں کے ناخن

اپنے پیروں کے ناخنوں کو اپنی انگلیوں کے خم کے ساتھ ساتھ آخر تک باقاعدگی کے ساتھ تراشیں یا رگڑ کر ہموار کریں۔ یہ بات یقینی بنانے کیلئے کہ ناخن کا کوئی ایسا تیز سرا نہیں جو اگلی انگلی میں چبھ سکے، ناخن رگڑنے والی ریٹی استعمال کریں۔ اپنے ناخنوں کو اطراف سے نہ کتریں ورنہ ناخن کیل کی طرح نوکیلا ہو جائے گا اور اندر کی طرف بڑھ جائے گا۔

جرابیں، سٹانگنز اور ٹائیسٹس

آپ کو روزانہ اپنی جرابیں، سٹانگنز یا ٹائیسٹس تبدیل کرنا چاہئیں۔ ان کی سلائی زیادہ موٹی نہیں ہونی چاہئے 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 ٹھوک 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 بننے سے پہلے اس کا نچلا حصہ چیک کریں۔ اس کے علاوہ یہ چیک کرنے کیلئے کہ جوتے میں کوئی چھوٹی چیز مثلاً کنکر 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 آپ کے پیروں کا ناپ لے کر آپ کیلئے مخصوص جوتے تجویز کر سکتا ہے۔