زیادہ یا کم ٹمپریچر سے بچیں

اپنے پیروں پر اعلیٰ قسم کی دھوپ سے بچاؤ کی کریم (فیکٹر 30 یا اس سے زیادہ) استعمال کرتے ہوئے یا پھر انہیں ڈھانپ کر سورج کی تمازت سے بچائیں۔ اپنے پیروں کی حفاظت کیلئے گہرے رنگوں کا میٹریل استعمال نہ کریں کیونکہ یہ رنگ گرمی جذب کرتے ہیں اور اس طرح آپ کے پاؤں میں جلن ہو سکتی ہے۔

اگر آپ اپنے پاؤں میں کوئی تکلیف محسوس کریں تو مشورے کیلئے فوراً اپنے پڈائٹری (پاؤں کے عملے کے) کلینک یا جنرل پریکٹیشنر سے رجوع کریں۔

صحتمند پیروں سے آپ کو اپنی تعطیلات سے لطف اندوز ہونے میں مدد ملے گی۔

Individual advice انفرادی مشورہ

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

Podiatry department: رابطے کیلئے مقامی نمبر

پڈائٹری (پاؤں کے عملے کا) ڈیپارٹمنٹ

....

GP clinic: جنرل پریکٹیشنر کلینک

....

پیش کش: سکاٹش ذیابیطس گروپ - فُٹ ایکشن گروپ

OP 011.14 Urdu

Produced by the Scottish Diabetes Group - Foot Action Group

NHS Diabetes

Footcare Network South Central

Oxford Health NHS Foundation Trust

سیر و سیاحت (ہالیڈے) کے دوران پیروں کی حالت

ذیابیطس کے بارے میں معلومات اور مشورہ پر مبنی کتابچہ

Holiday Feet - Urdu

سیر و سیاحت کے دوران پیروں کی حفاظت

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 چھونے 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 اس بات کی بڑی اہمیت ہے کہ آپ اپنے پاؤں بالخصوص جب آپ چھٹیوں پر ہوں، باقاعدگی کے ساتھ چیک کریں کیونکہ سیر و سیاحت میں آپ اپنے معمول سے زیادہ متحرک ہوتے ہیں۔

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۔

اس کتابچے میں سیر و سیاحت سے لطف اندوز ہونے کے دوران اپنے پاؤں کی دیکھ بھال کرنے میں آپ کی مدد کیلئے مشورہ دیا گیا ہے۔

آپ کے پیروں کو صحتمند رکھنے کیلئے مشورہ

لمبے سفر سے آپ کے پاؤں میں سوجن ہو سکتی ہے۔ اگر ممکن ہو تو ہر آدھے گھنٹے کے بعد چہل قدمی کی کوشش کریں۔ حتیٰ کہ چھوٹے فاصلے پر چہل قدمی سے بھی آپ کو اپنے پاؤں صحتمند رکھنے میں مدد ملے گی۔ اس سے خون کی گردش جاری رہے گی اور سوجن کم ہوگی۔ یاد رکھیں کہ گرمی کی وجہ سے آپ کے پاؤں سوج سکتے ہیں اس لیے اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کے جوتے بہت زیادہ تنگ نہ ہوں۔

روزانہ اپنے پیر چیک کریں

اپنے پیروں پر چھالے، کٹی پھٹی جلد، درد یا انفیکشن کی دیگر علامات مثلاً سوجن، تپش یا سرخی چیک کرنے کیلئے آپ کو دن میں کم از کم ایک مرتبہ اپنے پیروں کو ضرور چیک کر لینا چاہئے جس طرح آپ گھر پر کرتے ہیں۔

اپنے پاؤں روزانہ دھوئیں

اپنے پاؤں کو روزانہ گرم پانی اور درمیانے درجے کے صابن سے دھوئیں۔ انہیں خوب مل کر دھوئیں اور بالخصوص انگلیوں کے درمیان سے احتیاط کے ساتھ خشک کریں

اپنے پیروں پر روزانہ مائسچرائزنگ کریم لگائیں

اگر آپ کی جلد خشک ہے تو انگلیوں کے درمیانی حصوں کو نظر انداز کرتے ہوئے پیروں پر روزانہ مائسچرائزنگ کریم لگائیں۔ اگر گرم یا سرد موسم میں آپ کی جلد بہت زیادہ خشک ہو جاتی ہے تو آپ کو مائسچرائزنگ کریم کی زیادہ مقدار لگانا ہوگی۔

پیروں کی انگلیوں کے ناخن

جیسا کہ آپ کے پوڈائٹرسٹ (پاؤں کے امراض کے ماہر) نے آپ کو مشورہ دیا ہے، اپنے پیروں کی انگلیوں کے ناخن تراشتے رہا کریں۔

ننگے پاؤں چلنے سے گریز کریں

اگر آپ ساحل پر بھی ہوں، ہمیشہ جوتے پہنے رکھیں۔ ریت بہت زیادہ گرم ہو سکتی ہے اور اس سے آپ کی جلد جھلس سکتی ہے اور آپ کو اس کا احساس بھی نہیں ہوگا۔ اگر آپ سمندر میں جاتے ہیں تو اپنے پیروں کی حفاظت کیلئے کسی قسم کے جوتے مثلاً پلاسٹک کے جوتے ضرور پہنیں۔

چپل (فلپ فلاپ) نہ پہنیں کیونکہ ان سے آپ کے پاؤں کی انگلیوں کے درمیان چھالے پڑ سکتے ہیں۔

مخصوص جوتے

اگر آپ کو خاص جوتے فراہم کیے گئے ہیں تو اپنی تعطیلات کے دوران (سوائے جب آپ سمندر میں ہوں) کوئی اور جوتے نہ پہنیں۔

معمولی زخم اور چھالے

ابتدائی طبی امداد کا ایک چھوٹا باکس (فسٹ ایڈ کٹ) بھی ساتھ رکھ لیں جس میں جراثیم سے پاک جالی دار پٹی (سٹیرائیل گاز) اور مائیکروپور ٹیپ بھی موجود ہو۔ اگر آپ کے پیر میں آبلہ پڑ گیا ہے، زخم لگ گیا ہے یا پھر رگڑ آ گئی ہے تو ایک گاز سواب (gauze swab) یعنی جاذب کپڑے یا پیڈ پر ہلکا جراثیم کش محلول (diluted antiseptic) لگا کر زخم کو صاف کر لیں اور پھر زخم پر خشک صاف پٹی چپکائیں۔ کپاس کی روئی استعمال نہ کریں۔