انفرادی مشورہ

....

....

....

آپ کی سکریننگ / معائنے کی اگلی تاریخ مہینہ .... 20ء ہے.

مقامی رابطے کیلئے ٹیلیفون نمبرز

پڈائیٹری (پاؤں کے عملے کا) ڈیپارٹمنٹ

....

جنرل پریکٹیشنر کلینک

....

پیش کش: سکاٹش ذیابیطس گروپ - فُٹ ایکشن گروپ

NHS SCOTLAND

کم

رسک

ذیابیطس کے بارے میں

معلومات اور مشورہ پر مبنی کتابچہ

Low Risk - Urdu

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 لازمی ہے کہ ہر سال آپ کسی پڈائیٹرسٹ (پاؤں کے امراض کے ماہر) سے اپنے پیروں کی سکریننگ (معائنہ) اور جانچ کرائیں۔

آپ کے پیروں کی سکریننگ سے ظاہر ہوتا ہے کہ فی الوقت آپ کے اعصاب یا خون کی نالیوں کو کوئی نقصان نہیں پہنچا۔ اس لیے فی الحال ذیابیطس کی وجہ سے آپ کے پیروں میں تکلیف پیدا ہونے کا خطرہ **بہت کم** ہے

اپنے ذیابیطس، کولیسٹرول اور بلڈ پریشر پر اچھی طرح قابو رکھنے اور ہر سال مناسب طور پر تربیت یافتہ پیشہ ور فرد کے ذریعے اپنے پیروں کی سکریننگ کرانے 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۔

چونکہ آپ کے پاؤں اچھی حالت میں ہیں، اس لیے آپ کو اپنے پیروں کا باقاعدگی کے ساتھ علاج کرانے کی ضرورت نہیں ہے۔

اگر آپ فقط اس کتابچے میں دیئے جانے والے سادہ مشورے پر عمل کریں تو اس سے جب تک کوئی خاص تکلیف پیدا نہیں ہوتی آپ اپنے پیروں کی خود حفاظت کر سکیں گے۔

آپ کے پیروں کو صحتمند رکھنے کیلئے مشورہ

اپنے پیر روزانہ چیک کریں

اپنے پیروں پر چھالے، کٹی پھٹی جلد، درد یا انفیکشن کی کوئی علامات مثلاً سوجن، تپش یا سرخی کیلئے آپ کو روزانہ اپنے پیروں کو چیک کر لینا چاہئے۔

اپنے پیر روزانہ دھوئیں

آپ کو چاہئے کہ 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 کو زیادہ دیر تک پانی میں مت چھوڑیں کیونکہ اس سے آپ کی جلد کو نقصان پہنچ سکتا ہے

اپنے پیروں پر روزانہ مائسچرائزنگ کریم لگائیں

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

پیروں کی انگلیوں 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 ریتی استعمال کریں۔ اپنے ناخنوں کو اطراف سے نہ کتریں ورنہ ناخن کیل کی طرح نوکیلا ہو جائے گا اور نتیجے میں ناخن اندر کی طرف بڑھ جائے گا۔

جرابیں، سٹاکنگز (لمبی جرابیں) اور ٹائیٹس

آپ کو روزانہ اپنی جرابیں، سٹاکنگز (لمبی جرابیں) یا ٹائیٹس تبدیل کرنا چاہئیں۔ سلائی 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 لگ جانے اور نوکیلی چیزوں پر پاؤں آ جانے 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 کے تلوے کے نیچے 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 مخصوص جوتوں کیلئے آپ کے پیروں کا ناپ لے کر نسخہ تجویز کر سکتا ہے۔

معمولی زخم اور چھالے

اگر آپ اپنے پیر چیک کریں اور وہاں آپ کو کٹی پھٹی جلد، معمولی زخم یا چھالے نظر آئیں تو متاثرہ جگہ پر سٹیرائیل (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۔

ڈاکٹر کی پریسکرپشن کے بغیر ملنے والی ادویات

پریسکرپشن (نسخے) کے بغیر ملنے والی ادویات ہرگز استعمال نہ کریں کیونکہ یہ جلد کو نقصان پہنچا سکتی ہیں اور السر پیدا کر سکتی ہیں۔

اگر آپ کے پاؤں میں کوئی تکلیف پیدا ہو جائے تو مشورے کیلئے اپنے مقامی پڈائیٹری (پاؤں کے عملے کے) ڈیپارٹمنٹ یا جنرل پریکٹیشنر سے رابطہ کریں۔