

روزانہ چند منٹ تک اپنے پاؤں کی دیکھ بھال کرنے سے مستقبل میں بہت ساری مشکلوں سے بچا جاسکتا ہے نیچے لکھی ہوئی ہدایات آپکو اپنے پاؤں کی اچھی طرح دیکھ بھال کرنے میں مدد دیں گی۔

پاؤں کی تکالیف کی وجوہات کیا ہیں؟

ذیابطیس کی وجہ سے ٹانگوں اور پاؤں میں رگوں کا نقصان ہو سکتا ہے، جسکا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ محسوس کرنے کی طاقت نہیں رہتی۔ پاؤں میں کوئی زخم یا چوٹ (مثال کے طور پر ایک تنگ جوتے سے چھالا پڑنا) شائد محسوس نہ ہو اور زیادہ شدید مشکلات میں پڑ کر ناسور بھی بن سکتا ہے ذیابطیس کی وجہ سے ٹانگوں اور پاؤں کو خون کم ملتا ہے، جسکا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ پاؤں ٹھنڈے اور درد مند ہوتے ہیں۔ اسکی وجہ سے پاؤں کے زخموں کو ٹھیک ہونے میں شائد بہت دیر لگے اور جراثیم پیدا ہونے کا خطرہ بھی ہوتا ہے۔

اپنے پاؤں کا جائزہ لیں

متاثرہ جلد میں انفیکشن کا خطرہ ہوتا ہے اسلئے اپنے پاؤں کو غور سے دیکھیں کہ کہیں سے جلد کٹھی پھٹی، لال بیلد رنگ تو نہیں ہے۔ اگر آپ کو اچھی طرح دکھائی نہیں دیتا تو کسی دوسرے سے مدد لیں۔

اپنے پاؤں پر ہاتھ پھیرنے سے آپ کو یہ بھی جاننے میں مدد ملے گی کہ گلٹیاں اور سوجن کہاں ہے اور سردی اور گرمی زیادہ کونسی جگہوں پر محسوس ہوتی ہے۔ اگر کوئی زخم یا خراش ہو تو اسکو اچھی طرح پانی سے دھو کر پلاسٹر لگا دیں۔ اپنے ڈاکٹر یا پاؤں کے ماہر (chiropodist) سے

سے رابطہ قائم کریں۔

پیروں کو بسا اوقات دھوئیں

یہ بہت ضروری ہے کہ ہر روز اپنے پاؤں دھوئیں اور جائزہ لیں نیم گرم پانی اور ہلکے صابن کا استعمال کریں۔ اچھی طرح لیکن نرمی سے خشک کریں اپنی انگلیوں کے درمیان خشک کرنا نہ بھولیں۔ کھال میں خشکی کم کرنے والی کریم استعمال کریں تاکہ کھال نرم اور ملائم رہے لیکن یہ کریم انگلیوں کے درمیان استعمال نہ کریں ورنہ شائد یہ جلد کو بہت گیلا کر دے۔

اپنے پیروں کو جلنے سے بچائیں

بہت سارے دوسرے لوگوں کی طرح جن کو ذیابطیس ہے شائد آپ اپنے پاؤں میں سردی، گرمی یا درد کو اچھی طرح محسوس کرنے کے قابل نہ ہوں۔ اسکی وجہ سے یہ بہت ضروری ہے کہ آپ کچھ خاص قسم کی احتیاطیں کریں۔

مثال کے طور پر یہ خیال رکھیں کہ اپنے آپ کو گرم پانی کی بوتل سے نہ جلائیں اگر آپ بجلی کا کبل استعمال کریں، تو یاد سے سونے سے پہلے اسکا ٹن بند کر دیں اپنے پاؤں آگ کے ہیٹر کے بہت نزدیک یا ریڈی ایٹر کے ساتھ نہ لگائیں۔ نہاتے وقت پاؤں کو پانی میں ڈالنے سے پہلے اپنی کئی کو پانی میں ڈال کر دیکھیں کہ پانی کتنا گرم ہے۔

پاؤں کے ناخن

پیروں کے ناخنوں کو عام طور پر انگلی کی سیدھ میں کاٹنا چاہیے۔ ناخن کے دونوں کناروں کے اندر تک نہ کاٹیں اور گہرائی میں نہ جائیں۔ اگر آپکے پاؤں میں احساس یا خون کی گردش کی کمی محسوس ہوتی ہے تو بہتر ہوگا کہ آپ یہ اپنے کیروپوڈسٹ (پاؤں کے ماہر) پر چھوڑ دیں۔ اس کے بارے میں نصیحت لیں۔

گئے اور سخت جلد

گٹوں اور سخت جلد کا علاج صرف اپنے کیروپوڈسٹ (پاؤں کے ماہر) سے ہی کرانا چاہیے۔ ان کو خود کاٹنے کی کوشش نہ کریں۔

اپنے جوتوں کا باقاعدگی سے جائزہ لیں

جوتوں کا ناپ اچھا ہونا چاہیے، بہتر یہ ہے کہ تیسے والے جوتے استعمال کریں، اوپر کا حصہ نرم اور بچوں میں کافی جگہ ہونی چاہیے۔ اس سے آپ کے پاؤں کے پتھوں کو ٹھیک طرح کام کرنے کا موقع ملے گا اور رگڑنے سے بچاؤ ہوگا۔ جوتا خریدتے وقت ہمیشہ پاؤں کا ناپ کروائیں۔ شروع میں نئے جوتے صرف ایک یا دو گھنٹے تک پہنیں۔ ہمیشہ صاف اور اچھے ناپ کی لمبی اور چھوٹی جراثیم استعمال کریں۔ ہر وقت اپنے جوتے اور جراثیم استعمال کرنے سے پہلے یہ دیکھیں کہ ان میں کوئی خرابی تو نہیں ہے۔ پھٹے ہوئے جوتے، چھوٹے پتھر اور کیلوں سے گھس کر کھال کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔

سگرٹ نوشی

سگرٹ نوشی سے آپکے خون کی گردش میں رکاوٹیں پیدا ہو سکتی ہیں لحاظ اس عادت کو چھوڑنے کے لئے صحت کے مراکز سے رابطہ قائم کریں

Your local diabetes center is :-

آپکے علاقے میں ذیابیطس کی دیکھ بھال کرنے کی جگہ کا پتہ

TElephone:-

ٹیلیفون

YOUR LOCAL CHIROPODY CLINIC IS:-

آپکے علاقے میں کیروپوڈی کلینک کا پتہ۔

TELEPHONE:-

ٹیلیفون

ذیابیطس

کے مریضوں کیلئے

پاؤں کو صحت مند رکھنے کی

قدم باقدم نصیحت

STEP BY STEP GUIDE

TO
HEALTHY FEET

For people with diabetes

خصوصی ہدایات

یہاں پر درج ہدایات آپکے اپنے پیروں کے بارے۔

Any advice written here is specially for your feet

Designed by Richard Hourston
More leaflets like this available from
WWW.bigfoot.com/~diabeticfoot