ذیابیطس اور اپنے پاؤں کا خیال رکھنا

Diabetes and looking after your feet - Urdu

DiABETES UK
KNOW DIABETES. FIGHT DIABETES

مندرجات

میں خطرے کی زد میں کیوں ہوں؟ 4

اپنے پاؤں کی جانچ کیسے کریں 5

آپ کا سالانہ پیروں کا معائنہ 6

پاؤں کے سنگین مسئلہ کی علامات 7

آپ کے پاؤں کے سنگین مسئلہ کے خطرہ میں کمی لانا 9

ذیابیطس کے شکار افراد کو اپنے پیروں میں مسائل ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔

ان مسائل میں پاؤں کا السر یا انفیکشن شامل ہو سکتے ہیں۔

انتہائی خراب معاملات میں، آپ کے پیروں میں پیچیدگیاں پیر کے کاٹنے کا سبب بن سکتی ہیں۔

یو کے میں ذیابیطس کی وجہ سے ہر گھنٹے میں ایک عضو کاٹا جاتا ہے۔

یہی وجہ ہے کہ جب آپ کو ذیابیطس لاحق ہو تو اپنے پیروں کی نگہداشت کرنا نہایت اہم ہے۔

ہو سکتا ہے اپنے پیروں کی دیکھ بھال کرنا ایک بہت بڑا کام محسوس ہو لیکن پیروں کی باقاعدگی سے دیکھ بھال کے ساتھ ان مسائل سے بچا جا سکتا ہے۔

یہ کتابچہ وضاحت کرے گا کہ پیروں کے مسائل کے خطرے سے دوچار ہونے کا کیا مطلب ہے، اپنے پیروں کی دیکھ بھال کیسے کی جائے اور اگر آپ کو پاؤں کے مسائل کے سلسلے میں مدد کی ضرورت ہو تو کیا کرنا چاہئیے۔

میں خطرے کی زد میں کیوں ہوں؟

اگر آپ کو ذیابیطس لاحق ہے تو آپ کو اپنے پیروں کے ساتھ مسائل ہونے کا خطرہ درپیش ہے۔

اس کی وجہ یہ ہے کہ بڑھی ہوئی بلڈ شوگر، بڑھاہواکولیسٹرول (خون میں موجود چکنائی) اور ہائی بلڈ پریشر آپ کے پیروں کی محسوس کرنے کی صلاحیت متاثر کر سکتا ہے۔

اسے پیریفرل نیورو پیتھی کے طور پر جانا جاتا ہے۔ یہ آپ کے پیروں میں خون کی روانی میں بھی مسائل پیدا کر سکتا ہے، جس کا مطلب زخم آنا ، سوزش اور ایسے چھالے ہونا ہے جو جلدی ٹھیک نہ ہوں۔

آپ کو ذیابیطس لاحق ہو تو آپ کے پیروں کے مسائل سنگین ہو سکتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کے پاؤں کو پہنچنے والے نقصان کو ہنگامی توجہ کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

اگر آپ کے پاؤں میں۔ صفحہ 8 پر درج ۔ مسائل کی ایک سے زیادہ علامات موجود ہیں، یا آپ اس سے قبل السر میں مبتلا رہ چکے ہیں یا آپ کا ہاتھ پاؤں کاٹا جاچکا ہے، تو آپ کے کسی سنگین مسئلے میں مبتلا ہونے کا زیادہ امکان ہے –

اپنے پاؤں
کی جانچ کیسے کریں

اگر آپ کو ذیابیطس لاحق ہے تو آپ کو روزانہ اپنے پاؤں کی جانچ کرنی چاہیے۔ اس سے آپ کو کسی بھی مسئلوں کی علامات کا بہت جلدی پتا لگانے اور انہیں سنگین پیچیدگیوں میں بدلنے سے روکنے میں مدد ملے گی۔

اپنے پاؤں کی جانچ کرنے کے لیے:

- اپنے جوتے اور موزے اتار دیں۔
- اپنے دونوں پیروں کو چھوئیں اور ان کے درجہ حرارت کی جانچ کریں۔ دونوں کو ایک جیسا محسوس ہونا چاہیے اور سرد یا گرم نہیں ہونا چاہیے۔
- اپنے پیروں کو دیکھیں اور دیکھیں کہ کیا جلد کاکوئی حصہ موٹا، سخت سا ہے (گٹھا)، چھالے یا خارشی دانے ہیں، یا شکل یا رنگ میں کوئی تبدیلی آئی ہے۔
- انگلیوں کے درمیان کوئی خشک یا پرت دار جلد ڈھونڈیں۔ اپنے پاؤں کے انگوٹھوں کے ناخنوں کو بھی دیکھیں تاکہ یقینی بنایا جا سکے کہ وہ زیادہ لمبے نہیں ہیں اور وہ جلد میں پیوست نہیں ہو رہے ہیں۔

اگر آپ کو اپنے پیروں تک پہنچنے میں دشواری محسوس ہوتی ہے یا اگر آپ کی نظر کمزور ہے، تو آپ اپنے پیروں کے تلوؤں کی جانچ میں مدد کے لیے فرش پر رکھا آئینہ استعمال کر سکتے ہیں۔ آپ خاندان کے کسی فرد، دوست یا نگہداشت کار سے بھی جانچ میں آپ کی مدد کا کہہ سکتے ہیں۔

آپ **www.diabetes.org.uk/check-feet** پر جا کر ایک ویڈیو بھی دیکھ سکتے ہیں کہ روزانہ اپنے پاؤں کی جانچ کیسے کریں۔ اگر آپ کو اپنے خود کے پیروں کی جانچ کرنے میں مشکل پیش آ رہی ہے تو اپنی نگہداشت کار ٹیم سے بات کریں۔

آپ کا سالانہ پیروں کا معائنہ

آپ کو سال میں کم از کم ایک بار پاؤں کا معائنہ کرانا چاہیے۔ یہ کام آپ کی نگہداشت صحت کی ٹیم کے کسی رکن کو کرنا چاہیے، مثال کے طور پر آپ کی نرس یا پوڈیاٹرسٹ۔

آپ کے پاؤں کی جانچ/معائنے کے موقع پر، نگہداشت صحت کے پیشہ ورماہرین کو آپ کے پورے پاؤں کا جائزہ لینا چاہیے۔ انہیں آپ کے پیروں کے سن ہونے یا محسوس کرنے کی صلاحیت میں تبدیلی کی جانچ کرنی چاہیے۔ ایسا کرنے کے لیے وہ ایک ٹیوننگ فورک استعمال کر سکتے ہیں۔ وہ آپ کے پیروں میں خون کی روانی کی جانچ کریں گے اور آپ کے ٹخنوں میں نبض کا جائزہ لیں گے۔

وہ یہ یقینی بنانے کے لیے آپ کے جوتوں کا بھی جائزہ لیں گے کہ کہیں وہ آپ کے لیے کسی مسائل کا سبب تو نہیں بن رہے۔

اگر آپ نے پچھلے سال پاؤں کا معائنہ یا جانچ نہیں کرائی ہے، تو اپنی نرس یا جی پی کو ایک اپائنٹمنٹ کا بندوبست کرنے کا کہیں۔

کسی سنگین مسئلے کی علامات

پاؤں کا کوئی سنگین مسئلہ فوری توجہ کا تقاضا کرتا ہے اس لیے یہ نہایت اہم ہے کہ آپ کسی بھی سنگین مسئلے کی علامات کا جلد از جلد سراغ لگا سکیں۔

ہر روز اپنے پیروں کی جانچ کرنا آپ کو کسی سنگین مسئلے کی علامات کا سراغ لگانے میں مدد کرے گا۔ اگر آپ کو ان میں سے کوئی بھی تبدیلی نظر آتی ہے تو آپ کو اپنے پیروں سے وزن کم کرنا چاہیے اور جتنی جلدی ہو سکے مدد حاصل کریں۔

اگر آپ کو ان میں سے کوئی بھی تبدیلیاں نظر آتی ہیں تو فوری طور پر اپنے جی پی سے بات کریں:

- **گدگدی کا احساس یا سن ہونا**
- **تپش والا درد**
- **ایک ہلکا سا درد**
- **آپ کے پاؤں کی جلد چکنی، چمکیلی ہونا**
- **آپ کی ٹانگوں اور پاؤں سے بال گر جانا**
- **آپ کے پاؤں یا ٹانگوں میں محسوس کرنے کی صلاحیت ختم ہو جانا**
- **سوجے ہوئے پاؤں**
- **آپ کے پیروں میں پسینہ نہ آنا**
- **ایسے زخم یا پھوڑے جو مندمل نہ ہو رہے ہوں**
- **آرام کرتے یا چلتے وقت آپ کی پنڈلیوں میں اینٹھن۔**

اگر آپ ان میں سے کوئی بھی تبدیلیاں آپ کی نظر میں آئیں تو اپنے پیروں پرسے وزن کم کریں اور اپنے ڈاکٹر، پوڈیاٹرسٹ یا نرس سے فوری طور پر ملاقات کریں یا اپنے مقامی A&E میں جائیں :

- چھالے یا زخم جو آپ کو نظرتو آتے ہیں لیکن آپ محسوس نہیں کرتے
- آپ کے پیروں کے رنگ یا شکل میں تبدیلی
- کسی کھلے زخم سے بدبو آنا
- پاؤں ٹھنڈے یا گرم ہونا

> ذیابیطس کے شکار کسی بھی فرد کو میرا مشورہ یہ ہو گا کہ وہ اپنے ڈاکٹروں کی باتوں پر دھیان دیں کیونکہ وہ جانتے ہیں کہ وہ کس کے بارے میں بات کر رہے ہیں۔ میں نے سیکھا ہے کہ میں اتنا سخت جان یا ناقابل تسخیر نہیں جتنا میں نے اپنے بارے میں سوچا تھا۔

جیئن کے، جس کے ٹائپ 1 ذیابیطس میں مبتلا ہونے کی تشخیص کی گئی، ذیابیطس کی پیچیدگیوں کی وجہ سے دونوں پاؤں کے آپریشن ہو چکے ہیں۔

آپ کے
پاؤں کے سنگین مسئلہ کے
خطرہ میں کمی لانا

پاؤں کے سنگین مسائل کے خطرے کو کم کرنے کے لیے آپ بہت کچھ کر سکتے ہیں۔

1 **اگر آپ تمباکو نوشی کرتے ہیں تو اسے چھوڑنے کے لیے مدد طلب کریں۔** تمباکو نوشی آپ کے پیروں میں خون کی روانی مشکل بناتی ہے۔

2 **اپنے پیروں کی روزانہ جانچ کریں۔** اپنے پیروں کو جانیں تاکہ آپ کسی بھی تبدیلیوں کو جلدی اور آسانی سے دیکھ سکیں۔ اپنے پیروں کی جانچ کرنے کے طریقے کے بارے میں صفحہ 6 پر مزید معلومات موجود ہیں۔

3 **اپنی بلڈ شوگر، کولیسٹرول اور بلڈ پریشر کو کنٹرول کریں۔**اپنے اہداف کو پورا کرنے کا مطلب ہے کہ آپ کے پیروں کے اعصاب اور خون کی نالیوں کو نقصان پہنچنے کا امکان کم ہے۔

4 **اپنے پیروں کو ہر روز نمی فراہم کریں۔** اگر یہ بہت خشک ہیں تو یہ عمل آپ کی جلد کے پھٹنے اور انفیکشن ہونے کو روکے گا۔ پرفیوم سے پاک موئسچرائزر استعمال کریں، لیکن اپنی انگلیوں کے درمیان نہیں۔

5

اپنے ناخنوں کو کاٹتے ہوئے احتیاط سے کام لیں۔ اپنے ناخن سیدھے رخ کاٹیں، ترچھے رخ نہیں، اور کسی بھی نوکوں پر ایمری بورڈ استعمال کریں۔ اپنے ناخنوں کو صاف کرنے کے لیے کسی بھی تیز اوزار، جیسے ناخنوں کی قینچی کی نوک استعمال نہ کریں۔ اگر آپ کو اپنے ناخن کاٹنے میں مشکل ہورہی ہے تو اپنی نگہداشت کی ٹیم سے مدد طلب کریں۔

6

بلیڈ یا کارن پلاسٹر استعمال نہ کریں۔ وہ آپ کی جلد کو نقصان پہنچا سکتے ہیں۔ اگر آپ کو جلد پر گٹھے (سخت گرہ) پڑنے کے لیے مدد کی ضرورت ہے تو اپنی نگہداشت ٹیم سے بات کریں۔

7

ماہرانہ مشورہ حاصل کریں۔ آپ کو سال میں کم از کم ایک بار ایک ہیلتھ کیئر پروفیشنل سے اپنے پیروں کا معائنہ کرانا چاہیے تاکہ یہ معلوم ہو سکے کہ کہیں آپ کے کسی مسائل سے دوچار ہونے کا کوئی خطرہ تو موجود نہیں ہے۔

8

یقینی بنائیں کہ آپ کے جوتے فٹ آتے ہوں۔ اگر آپ کے جوتے یا موزے بہت تنگ یا ڈھیلے ہیں تو وہ آپ کے پیروں سے رگڑ کھا سکتے ہیں اور چھالوں کی وجہ بن سکتے ہیں۔ اگر آپ کو ذیابیطس لاحق ہے تو چھالے سنگین ہوتے ہیں اور تیزی سے بڑھ سکتے ہیں۔

9

صحت مند، متوازن غذا کھائیں اور متحرک رہیں۔ آپ کی نگہداشت ٹیم آپ کو مشورہ دے سکتی ہے کہ کس طرح زیادہ صحت بخش کھانا کھایا جائے۔ اگر آپ ماضی میں پاؤں کے مسائل میں مبتلا رہے ہوں یا آپ ایک فعال السر لاحق ہوتواپنی نگہداشت ٹیم سے فعال رہنے کے بارے میں مشورہ طلب کریں ۔

10

مفید نمبروں کو اپنی دسترس میں رکھیں۔ معلوم کریں کہ اگر آپ کو اپنے پیروں میں کوئی مسئلہ محسوس ہو توکیا کرنا ہے اور کسے کال کرنا ہے، مثال کے طور پر اپنے جی پی، پیروں کے مسائل کے ماہر یا عمومی اوقات کے بعد کی سروس کو۔

پیروں کے مسئلہ کو کبھی نظرانداز مت کریں

وہ بہت تیزی سے پیدا ہو سکتے ہیں اور اگر آپ ذیابیطس کا شکار ہیں تو جتنا جلد ممکن ہو ان کا علاج کرانا از حد اہم ہے۔

اس سے مستقبل میں آپ کے پاؤں کٹوانے کی ضرورت پڑنے کا خطرہ بھی کم ہو جائے گا۔

اپنے پاؤں کا خیال رکھنے کے بارے میں مزید معلومات کے لیے:

آپ ہماری ویب سائٹ ملاحظہ کر سکتے ہیں
www.diabetes.org.uk/your-feet
یا **0345 123 2399**،
پر ہماری ہیلپ لائن کو کال کریں بروز پیر تا جمعہ 9 بجے صبح سے 6 بجے شام کے درمیان۔

ہم آپ کی رائے کو خوش آمدید کہتے ہیں۔ اگر اس گائیڈ میں موجود کوئی معلومات خاص طور پر مددگار ثابت ہوتی ہے یا اگر آپ بہتری کی کوئی تجویز دینا چاہتے ہیں، تو برائے مہربانی اپنے تبصرے بھیجیں: helpline@diabetes.org.uk پر یا ہمیں لکھ کر بھیجیں:Diabetes UK Helpline, Wells Lawrence House, 126 Back Church Lane, London E1 1FH

DiABETES UK
KNOW DIABETES. FIGHT DIABETES.

برٹش ڈائبیٹک ایسوسی ایشن جو ڈائبیٹیز یو کے (Diabetes UK) کے طور پر انگلینڈ اور ویلز (نمبر۔ 215199) اور سکاٹ لینڈ (نمبر۔ SC039136) میں مصروف عمل ایک رجسٹر شدہ خیراتی ادارہ ہے۔ © ڈائبیٹیز یوکے 2020 EINT 10195 (Urdu).