

ذیابیطس اور

آپ کے پاؤں

پیروں کے مسائل پیدا ہونے کا خطرہ کم کرنے کے لئے سادہ مراحل

ذیابیطس کے باعث پیروں کی نگہداشت کے سلسلے میں کرنے اور نہ کرنے کے کام

- **روزانہ** پیروں کا معائنہ کریں، اگر ضرورت ہو تو آئینے کے سامنے، اور کسی بھی مسئلے کی صورت میں فوراً معالج کو مطلع کریں
- **انگلیوں** کے درمیانی حصوں پر خصوصی توجہ دیتے ہوئے روزانہ پیروں کو دھوئیں اور خشک کریں
- **ٹہانے** سے پہلے پانی کا درجہ حرارت چیک کر لیں
- **جلد** نم کرنے والی کریم روزانہ لگائیں، لیکن انگلیوں کے درمیان نہ لگائیں خشک، سخت جلد یا سخت ابھار والی جلد کے حصوں کے لئے، اپنے نرس یا ڈاکٹر سے یوریا پر مبنی جلد کو نرم کرنے والی دوا جیسے کہ Flexitol کے استعمال کے بارے میں پوچھیں
- **جوٹے** پہننے سے پہلے اس بات کا یقین کرن کا جائزہ لے لیں کہ ان میں جپھنے والی اشیاء (مثلاً کنکر) وغیرہ نہ ہوں
- **ایسے** جوٹے پہنیں جو محفوظ انداز میں فٹ آئیں اور آپ کے پیروں کے لئے مناسب طور پر گہرے اور کھلے ہوں
- **اگر** آپ کو ایسا زخم یا خراش نظر آئے جو مندمل ہونا شروع نہ ہو تو فوراً اپنے GP، نرس یا پیروں کے معالج سے رجوع کریں

آپ مسائل پیدا ہونے کا خطرہ کم کرنے کے لئے کیا کر سکتے ہیں؟

وقت کے ساتھ ساتھ خون میں شکر کی زیادتی سے دوران خون میں کمی آسکتی ہے۔ اس سے آپ کے پیروں اور ٹانگوں میں درد ہوسکتا ہے، زخم مندمل ہونے میں وقت لگ سکتا ہے، اس کے ساتھ ساتھ جلد اور ناخن پتلے اور خشک ہوسکتے ہیں۔

پیروں کے مسائل سے چوکننا رہیں

اپنے پیروں کا روزانہ جائزہ لیں کہ کہیں ان میں تازہ زخم، سرخی یا سوجن تو نہیں ہے۔

اپنے پیروں کی روزانہ کی بنیاد پر دیکھ بھال کریں

جلد کو خشک ہونے سے بچانے کے لئے اپنے پیروں پر روزانہ نم کرنے والی کریم لگائیں۔ وہ حصے جو خشک، سخت یا دراڑ کے حامل ہوجائیں، وہاں یوریا پر مبنی جلد کو نم کرنے والی دوا جیسے کہ Flexitol لگانے کے لئے اپنے GP، نرس یا پیروں کے معالج سے معلوم کریں۔

اپنی ذیابیطس پر عمدہ کنٹرول رکھیں اپنے خون

میں شکر کی سطح کی نگرانی کریں اور اپنے خدشات کے بارے میں اپنے نرس سے بات کریں۔

عمدہ صحت برقرار رکھنا

موٹاپا، سگریٹ نوشی، نشہ آور دوا اور الکوحل کا بے تحاشا استعمال آپ کے پیروں میں ذیابیطس کے باعث ہونے والی پیچیدگیوں کا خطرہ بڑھا دیتا ہے۔ اگر آپ کو خطرات کے ان عوامل میں کمی کے لئے مدد درکار ہو، تو معاونت کے لئے اپنے GP، نرس یا پیروں کے معالج سے رجوع کریں۔

مزید معلومات کہاں سے حاصل کی جائیں

اپنے پیروں کے مسائل کے خطرات کم کرنے کے لئے آپ کے اختیار کردہ سادہ مراحل پر مزید معلومات کے لئے ملاحظہ کریں:

www.flexitol.co.uk/simple-steps



رمز الوظيفة: ۰۹۲۱، تاریخ الإعداد: أبريل/نيسان ۲۰۱۹.

یہاں سے کاٹ کر علیحدہ

آپ کے پیروں کا اگلا

تاریخ:

وقت:

رابطہ:

ٹیلیفون:

اپنے پیروں کو روزانہ دھوئیں

اپنی پیش رفت کا ریکارڈ رکھنے کے لئے یہ چارٹ

ہفتہ	پندر	منگل	بدھ	جمعرات	جمعہ	ہفتہ	اتوار
ہفتہ 1							
ہفتہ 2							
ہفتہ 3							
ہفتہ 4							

آپ کو کم از کم سال میں ایک مرتبہ یا اگر آپ کے پیروں کی کیفیات میں تبدیلی واقع ہو تو اس سے بھی پہلے معالج سے اپنے پیروں کا معائنہ کروانا چاہئے

یاد رکھیں: اگر آپ کو اپنے پیروں میں گرمائش، سرخی یا سوجن محسوس ہو تو اپنے GP، نرس یا پیروں کے معالج سے فوراً رابطہ کریں، کیونکہ یہ انفیکشن کی علامات ہوسکتی ہیں جو کہ انتہائی سنگین ہوتا ہے۔



جائزہ



دھوئیں



حفاظت



DIABETES UK Flexitol | سادہ مراحل

ذیابیطس کے شکار افراد کے پیروں کی صحت پر کنٹرول حاصل کرنے کے لئے ان کی مدد کریں

پیروں کے مسائل پیدا ہونے کے خطرات میں کمی لانا

ذیابیطس کے شکار افراد میں پیروں کے مسائل پیدا ہونے کے زیادہ خطرات ہوتے ہیں۔ لہذا آپ کو روزانہ کی بنیاد پر اپنے پیروں کا خیال رکھنا ہوگا۔ پیروں کے معمولی مسائل، جیسے کہ خشک جلد اور جلد کے سخت ابھار پیروں کے السر اور انفیکشنز کا باعث بن سکتے ہیں، جن کا اگر علاج نہ کیا جائے تو پیر کاٹنا پڑ سکتا ہے۔

روزانہ کی بنیاد پر اپنے پیروں کے معائنے، پیروں کی موزوں روزمرہ نگہداشت کرنے اور اپنے معالج کے پاس باقاعدگی سے جانے جیسے اقدامات سے ذیابیطس سے متعلقہ ہر پانچ میں سے چار پیروں کی قطع و برید کے کیسز سے بچا جاسکتا ہے۔

یہ کتابچہ آپ کو مذکورہ بالا مسائل پر رہنمائی فراہم کرے گا تاکہ آپ کے پیروں کی عمدہ صحت کو یقینی بنایا جاسکے۔

۱۸%

اپنے پیروں کا جائزہ لینے والے صرف 18% لوگ روزانہ کی بنیاد پر ایسا کرتے ہیں^۱

169

ذیابیطس کے باعث برطانیہ میں ایک ہفتے میں 169 لوگوں کے پیر کاٹے جاتے ہیں^۱

کیا آپ اپنے خطرے کی موجودہ صورتحال سے آگاہ ہیں؟

خطرہ	عمل
کم	اپنے ڈاکٹر، نرس یا پیروں کے معالج سے سال میں ایک مرتبہ اپنے ذیابیطس کے شکار پیروں کی اسکریننگ کروائیں۔
معتدل	ہر 3 سے 6 ماہ میں ڈاکٹر، نرس یا پیروں کے معالج کے پاس جائیں۔
زیادہ	اپنے معالج کے پاس باقاعدگی سے جاتے رہیں (ہر 2 سے 8 ہفتوں میں)۔

اگر آپ کو اپنے پیروں کی صحت میں تبدیلی محسوس ہو تو آپ کو اپنے معالج کے پاس فوری طور پر جانا چاہیئے۔

1. ذیابیطس برطانیہ، آپ کا سالانہ ذیابیطسی پیروں کا معائنہ، <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/complications/feet/what-can-i-expect-at-my-annual-foot-check> میں اپنے سالانہ پیروں کے معائنے پر کس چیز کی توقع کر سکتا/سکتی ہو، 2. ذیابیطس برطانیہ، رجحانی سروے کے نتائج، ڈیٹا فائی پر https://www.diabetes.org.uk/get_involved/campaigning/putting-feet-first، رسائی کردہ: اکتوبر 2018، 3. ذیابیطس کے شکار 1,000 افراد کے

اس بارے میں مثالیں کہ روزانہ کی بنیاد پر پیروں کی سادہ نگہداشت کیسے آپ کی مدد کر سکتی ہے

از ڈونا ویلج، ایڈوانسڈ پیروں کی معالج، ذیابیطس۔

جلد پر سخت ابھار بننے سے پہلے
Flexitol 10% یوریا کریم کو روزانہ لگانے سے جلد کی سالمیت کو برقرار رکھنے اور مسائل پیدا ہونے کے خطرات میں کمی لانے میں مدد ملتی ہے۔ روزانہ کی بنیاد پر پیروں کا جائزہ اس بات کو یقینی بناتا ہے کہ خدشات کی درست طور پر نشاندہی کی گئی ہے۔

پہلے



خشک جلد کے ساتھ جلد میں سخت ابھار بننے سے پہلے
Flexitol 10% یوریا کریم لگانے کے 2 ہفتوں بعد بہتری

پہلے



معتدل درجے میں جلد پر سخت ابھار بننا
Flexitol 25% یوریا ہیل بام لگانے کے 4 ہفتوں بعد بہتری

پہلے



شدید طور پر جلد پر سخت ابھار بننا
روزانہ Flexitol 25% یوریا ہیل بام لگانے کے 4 ہفتوں بعد حاصل شدہ جلد کی سالمیت (۵۶ مرتبہ لگانے کے بعد)۔

پہلے



السر
السر کے حامل حصوں پر کریمیں نہیں لگانی چاہئیں۔ السر کو سنجیدگی سے لینا چاہیئے اور اس پر صاف اور خشک رکھی جانے والی موزوں جراثیم کش پٹی باندھ لینی چاہیئے۔ ذیابیطس کے باعث پیروں میں ہونے والے السر کی صورت میں تجزیے اور علاج کے لئے فوری طور پر اپنے معالج سے رابطہ کریں۔

پہلے



حفاظت کریں
دن میں ایک مرتبہ اپنے پیروں پر یوریا پر مبنی کریم جیسے کہ Flexitol لگائیں۔

دھوئیں
انگلیوں کے درمیانی حصوں پر خصوصی توجہ دیتے ہوئے روزانہ اپنے پیر دھوئیں اور خشک کریں۔

چائزہ
روزانہ تبدیلیوں یا جلد کے پھٹنے کی نگرانی کریں۔ تلوڑوں کو نیوکنے کے لئے اینٹہ استعمال کریں۔ کسی بھی خدشات کی اطلاع اپنے GP، نرس یا پیروں کے معالج کو دیں۔

ان 3 سادہ اقدامات کو روزمرہ کا معمول بنانے میں مدد کے لئے، اگلے 4 ہفتوں کے لئے کتابچے پر موجود چارٹ مکمل کریں۔

DIABETES UK
Flexitol
سادہ مراحل
ذیابیطس کے شکار افراد کے پیروں کی صحت پر نگرانی حاصل کرنے کے لئے ان کے پیروں

پیروں کے مسائل پیدا ہونے کے خطرات کو کم کرنے کے لئے روزانہ ان 3 سادہ مراحل