



ذیابیطس اور آپ کے پاؤں

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

In partnership with
DIABETES UK **Flexitol**
سادہ مرحل

ذیابیطس کے شکار الفرد کے پیروں کی صحت پر کنٹرول حاصل
کرتے ہوئے ان کی مدد کرنا

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

- **کبھی بھی** ننگے پیر نہ چلیں خواہ آپ تعطیل پر بیوں یا گھر پر
- **تیزابی** ترکیبات جیسے گوکھرو اور سخت جلد کو نکالنے والے عناصر استعمال نہ کریں
- **خود** سے سخت یا الگ بوجانے والی جلد نکالنے کی کوشش نہ کریں
- **گرماسی** پیٹر یا گرم پانی کی بوتلیں استعمال نہ کریں
- **اپنے** پیروں کو دیر تک تر نہ رکھیں – اس سے یہ خشک بوجانیں گے
- **پیر** کے ناخنوں کو بہت گہراہی میں یا اطراف سے بہت زیادہ نہ کاٹیں بلکہ انکلی کی ساخت کے مطابق کاٹیں
- **اپنے** پیروں پر زخم یا خراش نظر آئے پر معالج کے پاس جائے میں تاخیر نہ کریں
- **روزانہ** پیروں کا معانہ کریں، اگر ضرورت تو صورت میں فوراً معالج کو مطلع کریں
- **انگلیوں** کے درمیانی حصوں پر خصوصی توجہ دیتے ہوئے روزانہ پیروں کو ڈھونیں اور خشک کریں
- **نہایہ** سے پہلے پانی کا درجہ حرارت چیک کرلیں
- **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 پوریا پر بنی چلد کو نرم کرنے والی دوا جیسے کہ Flexitol کے استعمال کے بارے میں پوچھیں
- **جوتے** پہننے سے پہلے اس بات کا یقین کرن کا جائزہ لے لیں کہ ان میں چیزوں والی اشیاء (مثلاً کنکر) وغیرہ نہ ہوں
- **اسے** جوتوے پہننے جو محفوظ انداز میں فٹ آئیں اور اپکے پیروں کے لئے مناسب طور پر گہرے اور کھلے ہوں
- اگر آپ کو ایسا زخم یا خراش نظر آئے جو مندل 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 کرسکتے ہیں؟

وقت کے ساتھ ساتھ خون میں شکر کی زیادتی سے دوران خون میں کمی آسکتی ہے۔ اس سے آپ کے پیروں اور ثانیوں میں درد بوسکتا ہے، زخم مندل ہونے میں وقت لگ سکتا ہے، اس کے ساتھ ساتھ جلد اور ناخن پتے اور خشک بوسکتے ہیں۔

پیروں کے مسائل سے چوکناہیں
اپنے پیروں کا روزانہ جائزہ لین کہ کہیں ان میں تازہ زخم، سرخی یا سوچن 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 دراز کے حامل بوجانیں، ویل پوریا پر بنی چلد کو نم کرنے والی دوا جیسے کہ Flexitol لگائے کے لئے اپنے GP، نرس یا پیروں کے معالج سے معلوم کریں۔

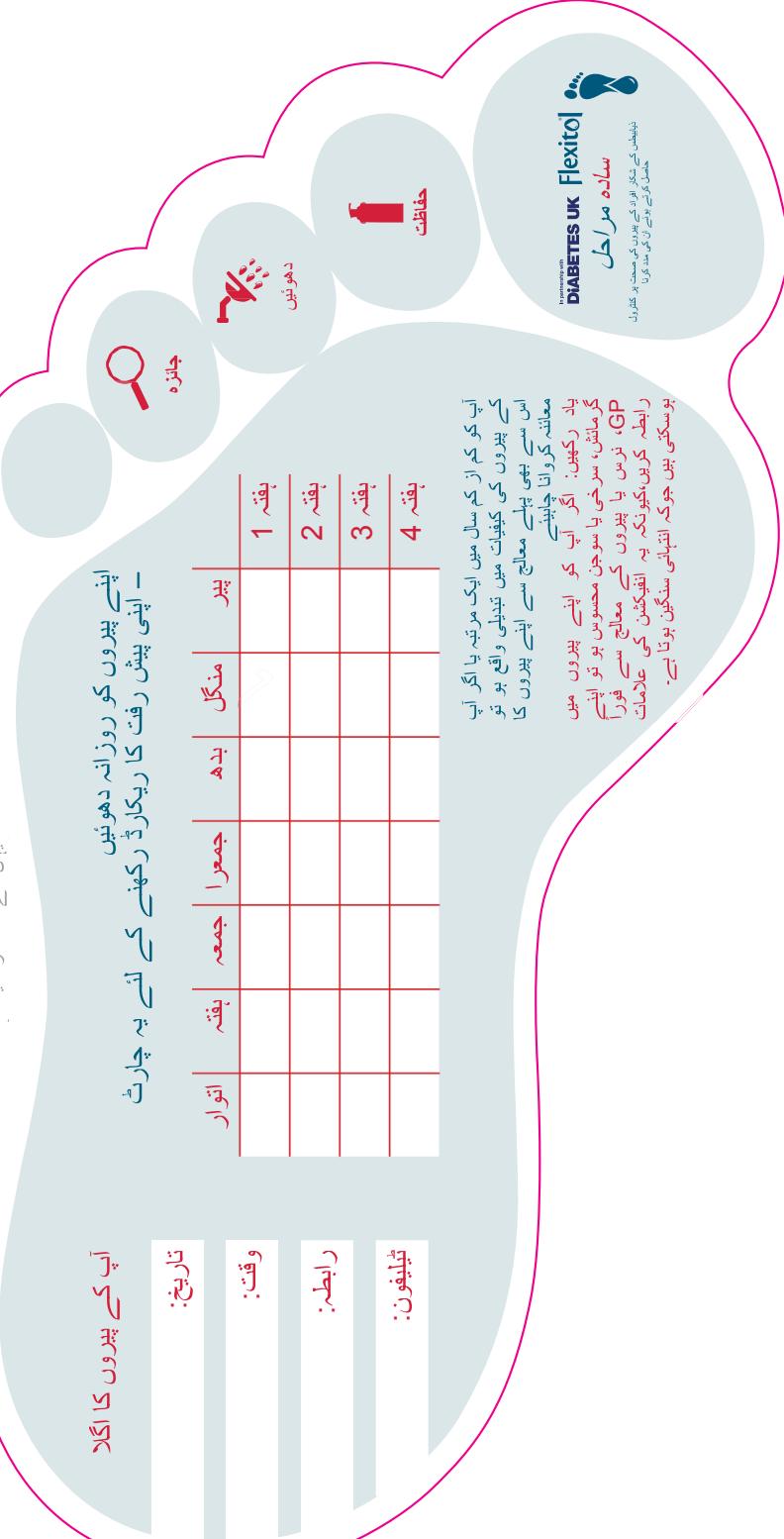
اپنی ذیابیطس پر عدمہ کنٹرول رکھیں اپنے خون میں شکر کی سطح کی نگرانی کریں اور اپنے خششات کے بارے میں اپنے نرس سے بات کریں۔

عدم صحت برقرار رکھنا
موٹاپا، سگریٹ نوشی، نشہ اور دوا اور الکohol کا بے تحاشا استعمال اپ 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 مرحل پر مزید معلومات کے لئے ملاحظہ کریں:

www.flexitol.co.uk/simple-steps



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 روپا نہ کی بندید پر اپنے پیروں کا خیال رکھنا بوجگا۔ پیروں کے معمولی مسائل، جیسے کہ خشک جلد اور جلد کے سخت ابھار پیروں کے الس اور انفیکشنز کا باعث بن سکتے ہیں، جن کا اگر علاج نہ کیا جائے تو پیر کاثنا پڑ سکتا ہے۔

روپا نہ کی بندید پر اپنے پیروں کے معانے، 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 بجا جاسکتا ہے۔
یہ کتابچہ آپ کو منکورہ بالا مسائل پر رہنمائی فراہم کرے گا تاکہ آپ کے پیروں کی عمدہ صحت کو یقینی بنایا جاسکے۔



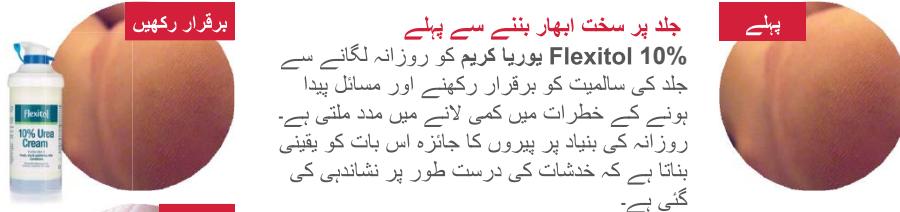
کیا آپ اپنے خطرے کی موجودہ صورتحال سے آگاہ ہیں؟

خطہ	عمل
کم	اپنے ڈاکٹر، نرس یا پیروں کے معالج سے سال میں ایک مرتبہ اپنے ذیابیطس کے شکار پیروں کی اسکریننگ کروانی۔
معتدل	بر 3 سے 6 ماہ میں ڈاکٹر، نرس یا پیروں کے معالج کے پاس جانیں۔
زیادہ	اپنے معالج کے پاس باقاعدگی سے جاتے رہیں (بر 2 سے 8 بفتے میں)۔ اگر آپ کو اپنے پیروں کی صحت میں تبدیلی محسوس ہو تو آپ کو اپنے معالج کے پاس فوری طور پر جانا چاہیے۔

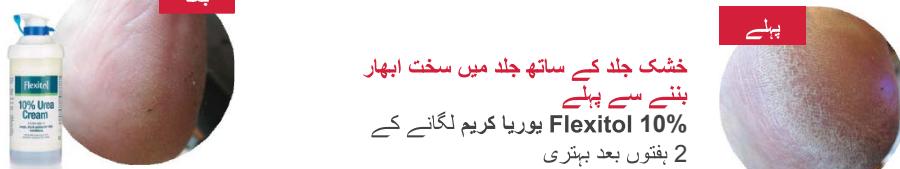
1. ذیابیطس برطانیہ، اپ کا سالانہ ذیابیطسی پیروں کا معاشرہ، یعنی اس سالانہ پیروں کے معانے پر کس چور کی توقع کر سکتا/سکی ہو۔ 2. ذیابیطس برطانیہ، expect-at-my-annual-foot-check-report.pdf، اکتوبر 2018۔ 3. ذیابیطس کے شکار 1,000 افراد کے رجھانی سروے کے نتائج، دیباٹی اپنے پیروں کے معانے پر

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

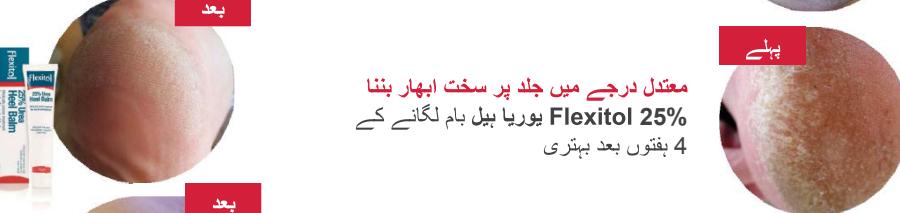
از ڈونا ولچ، ایڈوانسڈ پیروں کی معالج، ذیابیطس۔



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 بندید پر پیروں کا جائزہ اس بات کو یقینی بناتا ہے کہ خدشات کی درست طور پر نشاندہی کی گئی ہے۔



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



معدل درجے میں جلد پر سخت ابھار بننا
Flexitol 25% یوریا بیل بام لگانے کے 4 بفتے بعد بہتری



شدید طور پر جلد پر سخت ابھار بننا
روزانہ 25% Flexitol یوریا بیل بام لگانے کے 4 بفتے بعد حاصل شدہ جلد کی سالمیت (56 مرتبہ لگانے کے بعد)۔

السر

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

بندید روزانہ کے مسائل پیدا ہونے کے خطرات کو کم کرنے کے دھوپیں

انکلوبس کے درمیانی حصوں پر بندید روزانہ یا دنیا کے لئے بندید کریں۔ خصوصی ترین بندید روزانہ ایک دھوپیں اور دھنپیں اور دھنپیں کے ملائج کر دیں۔

بندید روزانہ ان 3 سادہ مرادیں کے مسائل پیدا ہونے کے خطرات کو کم کرنے کے دھنپیں

بندید روزانہ کے مسائل پیدا ہونے کے خطرات کو کم کرنے کے دھنپیں کے ملائج کر دیں۔

DIABETES UK Flexitol
سادہ مرادیں
ذیابیطس میں بندید کریں جو بندید کریں اور بندید کریں۔