

پاؤں اور ذیابیطس

اپنے پیروں کی دیکھ بھال کیسے کریں

اس سے قطع نظر کہ آپ کو کس قسم کی ذیابیطس ہے، اگر آپ کو ابتدائی اعصابی نقصان (نیوروپیتھتی) لا حق ہو تو آپ کو اپنے پیروں کی اضافی دیکھ بھال کرنی چاہیے۔ آپ کے پیروں کی معقول دیکھ بھال اور تحفظ کے ساتھ ساتھ خون میں شوگر کو اچھی طرح سے منظم کیا جا سکتا ہے جو آپ کے پیروں کے ساتھ مزید سنگین مسائل کے خطرے کو کم کر سکتا ہے۔



پاؤں کی دیکھ بھال

ہمارا مشورہ ہے کہ آپ روزانہ اپنے پیروں پر نظر رکھیں اور سمجھداری سے ان کی دیکھ بھال کریں۔ ذیل میں کچھ اچھی تجاویز ہیں:

- اپنے پیروں کو روزانہ بہتے پانی میں دھوئیں، شاور بہترین ہے۔
- پاؤں کے غسل سے پرہیز کریں، کیونکہ یہ جلد کو خشک کر دیتا ہے اور بہت زیادہ گرم پانی جلنے کا سبب بن سکتا ہے۔
- نیو ٹرل صابن کا استعمال کریں۔
- جلد کو اچھی طرح خشک کریں - پینجوں کے درمیان بھی۔
- جلد کو نرم، ملائم اور لچکدار رکھنے کے لیے نمی والی کریم لگائیں۔ انگلیوں کے درمیان کریم لگانے سے گریز کریں۔
- روزانہ اپنے پیروں کو دیکھیں اور اگر کوئی تبدیلیاں ہوں تو رد عمل ظاہر کریں۔ مثال کے طور پر سرخ نشانات اور زخم - اگر آپ کو اپنے پیروں کے نیچے خود سے دیکھنا مشکل ہو تو بلا جھجھک آئینے کا استعمال کریں۔ یا کسی اور شخص کو دکھائیں۔

- اپنے جوتوں کو پہننے سے پہلے ہمیشہ چھوٹے کنکروں سے خالی کر دیں۔
- آپ ہمیشہ ناخنوں کو سیدھا کاٹیں۔ اگر کوئی نوکیلا کونہ ہو تو اسے ناخنوں کی فائل سے گول کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کو خود ایسا کرنے میں دشواری ہو تو پریکٹس کرنے والے پاؤں کے تھیریپسٹ سے مدد حاصل کریں۔
- اپنے پاؤں کے تھیریپسٹ سے اندر کی طرف بڑھے ہوئے ناخنوں، چنڈیوں اور سخت جلد کا علاج کروائیں، کیونکہ یہ پاؤں کے زخم کا آغاز ہو سکتا ہے۔
- سخت سلائی یا کناروں کے بغیر اچھی جرابیں استعمال کریں۔ اگر ضروری ہو تو انہیں اندر سے باہر الٹ دیں۔ جرابوں کو ترجیحی طور پر قدرتی مواد کپاس یا اون سے بنا ہونا چاہئے۔
- پیدل چلنے اور پاؤں کی مشقوں سے اپنے خون کی گردش کو متحرک کریں۔

پاؤں کا علاج اور پتاوا

SDCC میں ہم آپ کو لائسنس یافتہ پاؤں کی تھیریپسٹ کے پاس بھیجتے ہیں تاکہ آپ کے پیروں کی باقاعدہ دیکھ بھال ہو سکے۔

دباؤ سے بچنے اور اس طرح پاؤں کے زخم کے خطرے کو کم کرنے کے لیے، اگر ضروری ہو کہ نازک جگہوں پر بوجھ اور دباؤ دور کرنا ہو یا آپ کے پیروں کی غلط پوزیشن کو درست کرنا ہو تو پاؤں کی تھیریپسٹ آپ کے جوتوں کے لیے نرم پتاوا بھی بنا سکتی ہے

موجودہ ضابطوں کے مطابق ریاستی لائسنس یافتہ پاؤں کی تھیریپسٹ کے ذریعہ علاج میں امدادی چھوٹ ملتی ہے لیکن ہمیشہ کچھ ادائیگی اپنی جیب سے کرنی ہوتی ہے۔

اعصاب پر اثر پڑنا (نیوروپیتھی)

اعصابی نقصان کی وجہ سے پاؤں میں چھونے کی حس بدل سکتی ہے۔ اعصابی نقصان کا خطرہ اس بات پر منحصر ہے کہ آپ کو ذیابیطس کتنے عرصے سے لا حق ہے، آپ کے خون میں شوگر کتنی اچھی ہے، یعنی اچھی طرح سے قابو میں ہے۔ اور آپ کی عمر کتنی ہے۔

اکثر اعصابی اثر غیر محسوس طرح سے گھستا چلا آتا ہے۔ اور بہت سے لوگوں کو یہ پتہ نہیں چلتا کہ ان کے پیروں میں چھونے کی حس آہستہ آہستہ غائب ہو جاتی ہے۔ اگر آپ کے اعصاب کو نقصان پہنچا ہو تو آپ کو کچھ محسوس نہیں ہوتا ہے تو اس وجہ سے آپ کے پاؤں میں زخم یا بڈی ٹوٹنے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

پاؤں سوجانے، جلن یا بہت تکلیف کا احساس، پیروں کی بہت خشک جلد اور توازن برقرار رکھنے میں مسائل بھی ہو سکتے ہیں یہ علامات ہیں جو آپ کو بتاتی ہیں کہ آپ کی ذیابیطس کے نتیجے میں پاؤں کے اعصاب متاثر ہو چکے ہیں۔

خون میں شوگر کو بہتر طرح سے قابو میں رکھنے کے ذریعے اعصابی نقصان کی ان علامات کو اکثر کم کیا جا سکتا ہے۔ اپنے علاج کرنے والے شخص سے امکانات کے بارے میں بات کریں۔

سالانہ معائنہ

SDCC میں، ہم ہر سال آپ کے پیروں میں چھونے کی حس کی جانچ پڑتال کرتے ہیں، دیگر چیزوں کے علاوہ آپ کے پاؤں میں تھرتھراہٹ کی حس کو ہائیو تھیزیومیٹر سے ناپتے ہیں۔ اگر تھرتھراہٹ کی حس 25 وولٹ سے زیادہ ہے، تو آپ کو محسوس کئے بغیر چوٹ لگنے کا خطرہ درپیش ہے۔

آپ کے پاؤں کی جانچ پڑتال کے سلسلے میں، ہم آپ کے پیروں کی نبض ناپ کر آپ کے پاؤں کو خون کی فراہمی کا بھی جائزہ لیتے ہیں۔

اگر آپ کے پاؤں کو خون کی فراہمی میں کمی واقع ہوگئی ہو تو (ٹشو) ریشوں کو آکسیجن اور غذائیت کم مقدار میں ملتی ہے اور اس طرح یہ خطرہ بڑھ جاتا ہے کہ زخموں کو بھرنے میں دشواری کا سامنا کرنا پڑے گا۔ ایسے معاملات میں، اس بات کا اندازہ لگایا جائے گا کہ آیا آپ کو رگوں کے سرجن کے پاس بھیجا جانا چاہیے۔

پاؤں کی اضافی بیماریوں کے مزید پھیلاؤ کے خطرے کو کم کریں:

- اپنے خون میں شوگر کو ہر ممکن حد تک بہتر رکھیں
- اگر آپ تمباکو نوشی کرتے ہیں تو تمباکو نوشی ترک کر دیں
- ایسے جوتوں اور جرابوں کا انتخاب کریں جو آپ کے پیروں میں فٹ بیٹھتے ہوں
- اگر ضروری ہو تو www.sdcc.dk پر جاکر کتابچہ 'جوتے خریدنے کے لیے اچھا مشورہ' تلاش کریں
- ہر روز یہ دیکھ بھال کرنے کی عادت بنائیں کہ آپ کے پاؤں کی حالت اچھی ہے
- پاؤں کی اچھی صفائی ستھرائی کا دھیان کریں۔

نوٹ: اگر آپ کے پاؤں میں چوٹ لگ جائے تو فوری طور پر SDCC سے رابطہ کریں۔

رابطہ

اگر آپ کے کوئی سوالات یا شبہات ہیں، تو آپ کا خیرمقدم ہے کہ آپ روزمرہ میں 08.00 تا 16.00 بجے مشورہ دینے والی نرسنگ سروس سے ہفتے کے دن پر رابطہ کریں۔

یا پاؤں کے کلینک سے 08.30 تا 09.00 بجے ٹیلی فون نمبر 39680800 پر رابطہ کریں۔

Steno Diabetes Center Copenhagen

Borgmester Ib Juuls Vej 83

Herlev 2730