



ذیابیطس، صحت مند پیر اور آپ



آپ کے پیر کتنے صحت مند ہیں؟

یہ 3 سوالات پوچھ کر اپنے نگہداشت صحت کے ماہر کے ساتھ ملاقات کا بھرپور فائدہ اٹھائیں:

1. میری اصل دشواری کیا ہے؟
2. مجھے کیا کرنے کی ضرورت ہے؟
3. یہ کرنا میرے لیے کیوں ضروری ہے؟

قومی فاؤنڈیشن برائے حفاظت مریضان
National Patient Safety Foundation

اپنے ماہانہ مفت مختصر اشارے حاصل کرنے کے لیے
www.cawc.net/diabetesandhealthyfeet
پر آن لائن اپنا اندراج کریں۔

ذیابیطس والے مریضوں کے پیروں کی نگہداشت سے متعلق
ذاتی تفصیلات پڑھنے کے لیے ہم سے ملیں، پیروں کی
نگہداشت کے ماہر سے ملیں، اکثر پوچھے جانے والے سوالات
اور دیگر بہت سی باتوں کے لیے جوابات پائیں!

Canadian Association of Wound Care
Association canadienne du soin des plaies

کانڈائی انجمن برائے نگہداشت زخم

Canadian Association of Wound Care

642 King St., West Suite 200

Toronto, ON M5V 1M7

ٹیلی: 416-485-2292 مفت فون: 1-866-474-0125

ای میل: healthyfeet@cawc.net

ویب سائٹ: www.cawc.net/diabetesandhealthyfeet

مجموعے کی اشاعت (پبلک ہیلتھ ایجنسی آف کناڈا)
(Public Health Agency of Canada) کے مالی تعاون سے ممکن ہو
پائی ہے۔ پہاں پر ظاہر کیے گئے خیالات سے پبلک ہیلتھ ایجنسی
آف کناڈا کے خیالات کی عکاسی ضروری نہیں ہے۔

یہ معلومات نامہ صرف ایک رہنمائی ہے اور اسے کسی تشخیصی یا
معالجاتی فیصلے کے لیے نہیں استعمال کیا جانا چاہیے۔ مخصوص
طبی مسائل سے متعلق کارروائی نگہداشت صحت کے مستند ماہر کو
ہی براہ راست انجام دینی چاہیے۔

صحت مند پیروں کے لیے اقدامات

عام صحت

1. اپنے خون کی گلوکوز کی سطح کو قابو میں رکھیں۔
2. اگر آپ سگریٹ پیتے ہیں تو چھوڑ دیں۔
3. اپنے نگہداشت صحت کے ماہر کی ہدایت کی مطابق روزانہ ورزش کریں

اپنے پیروں کی دیکھ بھال کرنا

1. اپنے پیروں پر سرخی یا آبلوں کے نشانات تلاش کریں۔ ان سے
ظاہر ہوتا ہے کہ آپ کے جوتے پیروں کے مطابق نہیں ہیں۔
2. اپنے پیر دھوئیں، پھر انہیں اچھی طرح خشک کریں اور ان پر
کریم لگائیں۔ انگوٹھوں کے درمیان کی جگہ خاص طور پر
خشک کریں اور اس پر کریم نہ لگائیں۔
3. اپنے پیروں کو نہ بھگوئیں۔
4. سخت ہونے پر پیروں کی دیکھ بھال کریں اور انگوٹھے کے
ناخن پابندی سے تراشیں۔ اگر آپ کے ہاتھ آپ کے انگوٹھوں
تک نہ پہنچ پائیں یا آپ کے پیروں میں کوئی حس نہ ہو تو
اپنے انگوٹھے کے ناخن کی دیکھ بھال نگہداشت صحت کے
کسی ماہر سے کرائیں۔ جب تک کہ نگہداشت صحت کے کسی
ماہر نے ایسا کرنے کی ہدایت نہ دی ہو بازار میں عام طور پر بغیر
ڈاکٹر کے تجویز کردہ دستیاب دواؤں کے استعمال سے بچیں۔

جوتے

1. اپنے جوتے پہننے سے پہلے انہیں اچھی طرح جھاڑ لیں۔
2. جوتے ہر وقت پہنے رہیں، گھر میں اور گھر سے باہر بھی۔
3. بند انگوٹھوں والے جوتے خریدیں کیونکہ وہ آپ کے پیروں کو
چوٹ لگنے سے بچاتے ہیں۔
4. اپنے موزے روزانہ بدلیں۔
5. جوتے دن کے آخری حصے میں خریدیں کیونکہ پیروں پر ورم
آنے لگتا ہے۔
6. اپنے جوتے کسی ماہر جوتا ساز سے ماہرانہ طور پر اپنے پیروں
کے مطابق بناوائیں۔

میں اپنے پیروں کی دیکھ بھال کروں گا اور اپنے پیروں کو صحت
مند رکھنے کے لیے ضروری تبدیلیاں لاؤں گا!

تاریخ

دستخط

اس حصے کو آپ کے ذاتی حوالے کے لیے سوراخ دار بنایا گیا ہے۔



بے حس ہو جاتے ہیں، ان میں درد ہوتا ہے یا سنسبٹ ہوتی ہے؟
کیا آپ کو ایسا محسوس ہوتا ہے کہ پیر لکڑی کے تختوں کی طرح ہو گئے ہیں؟

اگر ہاں،

- اپنے خون میں گلوکوز کی سطح پر قابو رکھیں۔
- کسی نگہداشت صحت کے ماہر سے انگوٹھے کے ناخن ترشوائیں اور اپنے پیر کی جلد کی دیکھ بھال کرائیں۔
- اپنے جوتے کسی ماہر سے اپنے پیروں کے مطابق بنوائیں۔



ظاہری حالت میں تبدیلی؟
کیا ایک پیر دوسرے سے مختلف ہے؟
کوئی بھی تبدیلی اہم ہے۔

اگر ہاں،

- بہت زیادہ پیدل چلنے سے بچیں۔
- اپنے نگہداشت صحت کے ماہر سے جلد از جلد ملیں۔
- اپنے جوتے کسی ماہر سے اپنے پیروں کے مطابق بنوائیں۔



کیا پیر، خشک، سخت ہو گئے یا پھٹ گئے ہیں؟
کیا ان میں زخم یا آبلے ہیں؟

اگر ہاں،

- اپنی جلد کی تبدیلیوں کی جانچ نگہداشت صحت کے ماہر سے کرائیں۔
- چھالے یا آبلے کو نیم گرم پانی سے دھوئیں؛ اسے اچھی طرح سکھائیں اور اس پر پٹی باندھیں۔ آج ہی نگہداشت صحت کے کسی ماہر سے ملاقات کریں۔
- پیر کا زخم بھرنے کے دوران پیدل چلنے سے بچیں۔

براہ کرم اپنے پیروں میں کسی تبدیلی یا زخم کی علامات کی جانچ برابر کرتے رہیں۔

اگر آپ نے ان میں سے کسی بھی سوال کا جواب ہاں میں دیا ہے تو براہ کرم جلد از جلد کسی نگہداشت صحت کے ماہر سے ملاقات کریں۔ اسے یہ ضرور بتائیں کہ آپ کو ذیابیطس ہے۔ جب تک آپ کو کسی نگہداشت صحت کے ماہر نے ہدایت نہ دی ہو بازار میں بغیر ڈاکٹر کی تجویز کردہ عام طور پر دستیاب دواؤں کے استعمال سے بچیں۔

سال میں کم از کم 1-2 بار یا اگر ضرورت ہو تو اس سے زیادہ بار کسی نگہداشت صحت کے ماہر سے اپنے پیروں کی جانچ کرائیں۔

آپ کے نگہداشت صحت کے ماہر کی جماعت

ماہر معالج امراض پیر (Chiropodists) یا (Podiatrists): پیروں کے امراض، خرابیوں اور تکلیفوں کے علاج میں اختصاصی مہارت رکھتے ہیں

معلم ذیابیطس: ذیابیطس سے متعلق معلومات فراہم کرتے ہیں جس میں نگہداشت پیر بھی شامل ہے

ڈاکٹر: ذیابیطس کی دیکھ بھال میں معاون ہوتے ہیں اور بعض پیروں کی نگہداشت میں اختصاصی تربیت بھی رکھتے ہیں

نرس: بعض نرسوں کو پیروں کی دیکھ بھال میں اختصاصی تربیت دی جاتی ہے

ماہر درستگی اعضاء/ماہر مصنوعی اعضاء: آرٹھوٹسٹ (Orthotist) / پروستھینسٹ (Prosthetist) اعضاء کو درست رکھنے اور مصنوعی اعضاء لگانے میں اختصاص رکھتے ہیں

پیڈورٹھسٹ (Pedorthist): یہ ہڈی، عضلات اور جوڑوں کی خرابیوں کو درست کرنے کے مصنوعی اعضاء لگانے، جوتے بنانے اور جوتوں میں ترمیمات میں اختصاص رکھتے ہیں

اہم فون نمبر

ماہر معالج امراض پیر (Chiropodist) یا (Podiatrist) (کناڈا میں)

معلم ذیابیطس

ڈاکٹر

نرس

ماہر مصنوعی اعضاء، آرٹھوٹسٹ (Orthotist) / پروستھینسٹ (Prosthetist) ماہر درستگی

اعضاء، پیڈورٹھسٹ (Pedorthist) (جوڑ، عضلات، و ہڈی)

مزید معلومات کے لیے دیکھیں

www.cawc.net/diabetesandhealthyfeet