NHS

Footcare Network South Central

Diabetes

Oxford Health NHS

NHS Foundation Trust

آپ کے جوتوں کے بارے میں مشورہ

ذیابیطس کے متعلق معلومات اور مشورے کا کتابچہ

Advice about your footwear - Urdu

خستہ حال جوتے

خستہ حال ہونے کی علامات

اپنے جوتوں میں گھسنے اور پھٹنے کی علامات کیلئے چیک کریں، مثلاً سلائی میں کھردرے کنارے یا اندرونی سطح اور گھسے ہوئے تلے اور جوتی کی ایڑی۔ ہمیشہ خیال رکھیں کہ آپ کے جوتے اچھی حالت میں ہیں اور جب بھی یہ کٹ پھٹ جائیں اور انہیں مرمت نہ کیا جا سکے، انہیں تبدیل کر دیں۔

تجویز کردہ جوتے

اگر آپ کو جوتے فراہم کیے گئے ہیں تو یقیناً یہ پر سکرپشن (تجویز) کے مطابق تیار کیے گئے ہوں گے۔ آپ کو اپنے آرتھوٹسٹ (ایسا فرد جس نے آپ کے جوتے بنائے) یا پڈائیٹرسٹ (پاؤں کے امراض کے ماہر) کی طرف سے دی جانے والی ہدایات پر عمل کرنا ہوگا۔ سب سے پہلے آپ ان جوتوں کو پہن کر اپنے گھر میں مختصر وقفوں کے لئے گھومیں اور دیکھیں کہ ان سے آپ کو کوئی تکلیف نہیں ہو رہی۔ مثلاً رگڑ لگنے سے سرخی یا دباؤ کی وجہ سے کوئی مسئلہ تو پیدا نہیں ہو رہا۔ اگر ایسا ہوتا ہے تو آپ فوراً اپنے پڈائیٹرسٹ یا آرتھوٹسٹ سے رابطہ قائم کریں۔

اگر آپ یا وہ شخص جس نے جوتے تجویز کیے، پہلے جوڑے کے آرام دہ اور پورے ہونے کے بارے میں خوش ہیں تو آپ کو دوسرا جوڑا دیا جائے گا۔

صرف یہی وہ جوتے ہیں جو آپ کو پہننا ہیں۔

جوتے عام طور پر اندر رکھے جانے والے تلووں کے ساتھ تجویز کیے جاتے ہیں۔ یہ آپ کے جوتے کا اہم حصہ ہے اور انہیں صرف اپنے پڈائیٹرٹ کے مشورے سے علیحدہ کر سکتے ہیں۔ یہ بہت ضروری ہے کہ اس بات کو یقینی بنانے کیلئے کہ جوتوں کے اندر کسی چیز کے چھوٹے ٹکڑے تو نہیں گرے ہوئے اور یہ کہ ان کے انسول یا لائننگ کو نقصان نہیں پہنچا، آپ روزانہ اپنے جوتوں کا اندرونی حصہ چیک کریں۔ اگر آپ جوتوں میں کسی قسم کی تکلیف محسوس کریں تو اپنے آرتھوٹسٹ یا پڈائیٹرسٹ سے رابطہ کریں۔

جس نے بھی آپ کو جوتے فراہم کیے ہیں، اس بات کو یقینی بنانے کیلئے کہ یہ آپ کی پریسکرپشن کے مطابق ہیں، ان میں تمام قسم کی مرمت اور تبدیلی کرے گا۔

جرابیں، سٹاکنگ (لمبی جراب) اور ٹائیٹس

آپ کو اپنی جرابیں، سٹاکنگ اور ٹائیٹس روزانہ تبدیل کرنی چاہئیں۔ ان کی سلائیاں موٹی نہیں ہونی چاہئیں اور اوپر والے حصے میں پلاسٹک نہیں ہونا چاہئے۔ بازار کی کچھ بڑی دوکانوں پر مناسب مصنوعات فروخت کی جاتی ہیں۔ ان کی تفصیلات اپنے پڈائیٹرسٹ سے معلوم کریں۔ آپ کی تمام جرابیں، سٹاکنگز (لمبی جرابیں) اور ٹائیٹس آپ کے پاؤں کے مطابق مناسب سائز کی ہونی چاہئیں۔

یاد رکھیں: اگر آپ اپنی جرابوں، سٹاکنگز (لمبی جرابیں) اور ٹائیٹس کے بارے میں جو آپ پہن رہے ہیں یا نئے جوتے جو آپ خرید چکے ہیں، غیر یقینی کیفیت کا شکار ہیں تو آپ کا پڈائیٹرسٹ آپ کو مشورہ دینے میں خوشی محسوس کرے گا۔

Individual advice انفرادی مشورہ

....

....

....

....

....

....

....

....

Podiatry department: مقامی رابطے کیلئے ٹیلیفون نمبرز

پڈائیٹری (پاؤں کے عملے کا) ڈیپارٹمنٹ

....

GP clinic: جنرل پریکٹیشنر کلینک

....

پیش کش: سکاٹش ذیابیطس گروپ - فُٹ ایکشن گروپ

CS 073.13 Urdu

Produced by the Scottish Diabetes Group - Foot Action Group

ذیابیطس (diabetes) زندگی بھر رہنے والا مرض ہے جس کی وجہ سے آپ کے پیروں میں کئی طرح کی تکالیف پیدا ہو سکتی ہیں۔ ان میں سے کچھ تکالیف آپ کے پاؤں کے اعصاب اور خون فراہم کرنے والی نالیوں کے متاثر ہو جانے کی وجہ سے پیدا ہو سکتی ہیں۔ اس سے مندرجہ ذیل متاثرہ ہو سکتے ہیں۔

- آپ کے پاؤں میں چھونے کی حس (peripheral neuropathy)؛

اور

- آپ کے پاؤں میں خون کی گردش (Ischaemia)

یہ تبدیلیاں غیر محسوس طریقے سے بتدریج رونما ہوتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ اس بات کی بڑی اہمیت ہے کہ آپ ہر سال کسی مناسب طور پر تربیت یافتہ پیشہ ور فرد یا پھر کسی پڈائیٹرسٹ (پاؤں کے امراض کے ماہر) کے ذریعے اپنے پاؤں کی سکریننگ (معائنہ) کرائیں۔ اس کے بعد آپ اپنی ضرورت کے مطابق علاج معالجے کے کسی پلان سے متفق ہو سکتے ہیں۔

یہ کتابچہ آپ کو آپ کے پاؤں کی شکل اور آپ کے ذیابیطس کے لیول کی بنیاد پر مناسب ترین جوتے پہننے کے بارے میں مشورے کیلئے ترتیب دیا گیا ہے۔

غیر مناسب جوتے یا ایسے جوتے جو پاؤں میں درست طریقے سے پورے نہ آئیں، ذیابیطس کے مریضوں کے پاؤں میں تکالیف پیدا کرنے کی سب سے عام وجہ ہے۔

جوتے کے بارے میں مشورہ

اپنے پاؤں اور جوتوں کو چیک کریں

اپنے پیروں کو روزانہ چیک کریں۔

جب بھی اپنے جوتے اتاریں اپنے پیروں کو ضرور چیک کریں۔ اس کے علاوہ اپنی جرابوں، سٹاکنگز (لمبی جرابیں) اور ٹائیٹس کو اتار نا یاد رکھیں اور پیروں پر کسی بھی قسم کی سرخی یا چھالے چیک کریں۔

اپنے جوتے چیک کریں

یہ بات یقینی بنانے کیلئے کہ بیرونی سول میں کوئی تیز چیز مثلاً پن، کیل یا شیشے کا ٹکڑا پیوست نہیں ہے، جوتا پہننے سے پہلے اس کے نچلے حصے کو چیک کریں۔ اس کے علاوہ یہ چیک کرنے کیلئے کہ جوتے میں کوئی چھوٹی چیز مثلاً کنکر وغیرہ تو نہیں گرے ہوئے، دونوں جوتوں کے اندر اپنا ہاتھ پھیریں۔

آپ کے پاؤں کی شکل

آپ کے پاؤں کی شکل وقت گزرنے کے ساتھ تبدیل ہو سکتی ہے۔ اس لیے جب بھی نیا جوتا خریدیں، ہمیشہ احتیاط کے ساتھ چیک کر لیں کہ یہ آپ کو پورا ہے۔

نئے جوتوں کی خریداری

اپنے پاؤں کی پیمائش کریں

اگر ممکن ہو تو اپنے پاؤں کی پیمائش کریں اور دیکھیں کہ آپ کے نئے جوتے آپ کے پاؤں میں بالکل فٹ ہیں۔

اچھی طرح فٹ جوتے

اس بات کا یقین کر لیں کہ آپ کے جوتوں کی لمبائی گہرائی اور چوڑائی آپ کے پاؤں کے مطابق مناسب ہے۔ اگر آپ کے جوتے بہت زیادہ تنگ ہیں تو ان سے آپ کے پاؤں کی انگلیوں پر دباؤ پڑے گا۔

ہمیشہ دونوں جوتے پہن کر دیکھیں

نئے جوتے خریدتے وقت ہمیشہ دونوں جوتے پہن کر دیکھیں۔ زیادہ تر لوگوں کے دونوں پیروں کا سائز مختلف ہوتا ہے۔

اپنے جوتے خود خریدیں

اگر ممکن ہو تو آپ خود جوتوں کی دوکان پر جائیں اور کسی دوسرے شخص سے کبھی نہ کہیں کہ وہ آپ کیلئے جوتا خریدے۔

نئے جوتے پہن کر اپنے گھر کے اندر چکر لگائیں

نئے جوتے پہن کر اپنے گھر کے اندر مختصر وقت کیلئے (20 منٹ) چکر لگائیں اور پھر اپنے پیر چیک کریں۔ تکالیف مثلاً جوتوں کی رگڑ یا دباؤ سے پیدا ہونے والی سرخی چیک کریں۔ اگر ایسا ہوتا ہے تو آپ عام طور پر یہ جوتا دوکان پر واپس کر سکتے ہیں بشرطیکہ آپ اسے پہن کر باہر نہ گئے ہوں۔

نئے جوتوں کے بارے میں مشورہ

اگر آپ کو یقین نہیں ہے کہ آپ کے نئے جوتے مناسب ہیں تو انہیں پہننے سے پہلے اپنے پڈائیٹرسٹ سے مشورہ لیں۔

جوتوں کے بارے میں سفارشات

جوتوں کی اقسام

اچھی طرح سے فٹ جوتے یا تسموں یا سٹریپ سے باندھے جانے والے جوتوں یا ٹرینرز سے آپ کو بہترین آرام ملے گا۔ ان تسموں سے آپ کو اپنے پیر جوتے کے اندر جمانے میں مدد ملے گی جس سے آپ کے پاؤں رگڑ سے محفوظ رہیں گے۔

بغیر تسموں والے جوتوں اور سلیپرز سے گریز کریں کیونکہ ان سے پاؤں کو کم سہارا ملتا ہے۔

کم اونچی ایڑی

آپ کے جوتے کی ایڑھی تین سینٹی میٹر (سوا انچ) سے زیادہ نہیں ہونی چاہئے۔

قدرتی میٹریل

جہاں تک ممکن ہو آپ کے جوتوں کا اوپر والا حصہ نرم چمڑے جیسے قدرتی میٹریل سے بنا ہونا چاہئے۔ چمڑا کوئی رگڑ پیدا کیے بغیر آپ کے پاؤں میں پورا آئے گا اور آپ کے پاؤں میں پسینہ آنے سے بچائے گا۔