

## جراہیں، سٹاکنگ (لمبی جراب) اور ٹائیس

آپ کو اپنی جراہیں، سٹاکنگ اور ٹائیس 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 پڈائیٹسٹ سے معلوم کریں۔ آپ کی تمام جراہیں، سٹاکنگز (لمبی جرابیں) اور ٹائیس آپ کے پاؤں کے مطابق مناسب سائز کی ہونی چاہئیں۔

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

## Individual advice

انفرادی مشورہ

## آپ کے جوتوں کے

بارے میں مشورہ

ذیابیطس کے متعلق معلومات اور

مشورے کا کتابچہ

## خستہ حال جوتے

## خستہ حال ہونے کی علامات

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

## تجویز کردہ جوتے

اگر آپ کو جوتے فراہم کیے گئے ہیں تو یقیناً یہ پر سکریپشن (تجویز) کے مطابق تیار کیے گئے ہوں گے۔ آپ کو اپنے آرٹھوٹسٹ (ایسافر جس نے آپ کے جوتے بنائے) یا پڈائیٹسٹ (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 داؤ کی وجہ سے کوئی مسئلہ تو پیدا نہیں ہو رہا۔ اگر ایسا ہوتا ہے تو آپ فوراً اپنے پڈائیٹسٹ یا آرٹھوٹسٹ 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 دو سراسر اجوزا 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 پڈائیٹسٹ 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 لانگ 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 آرٹھوٹسٹ یا پڈائیٹسٹ 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۔

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 جو تے پہننے کے بارے میں مشورے کیلئے ترتیب دیا گیا ہے۔

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

جو تے کے بارے میں مشورہ

اپنے پاؤں اور جو توں کو چیک کریں  
اپنے پیروں کو روزانہ چیک کریں۔

جب بھی اپنے جو تے اتاریں اپنے پیروں کو ضرور چیک کریں۔ اس کے علاوہ اپنی جرابوں، سٹانگنز (لمبی جرابیں) اور ٹائٹس کو اتارنا یاد رکھیں اور پیروں پر کسی بھی قسم کی سرخی یا پھالے چیک کریں۔

اپنے جو تے چیک کریں

یہ بات یقینی بنانے کیلئے کہ بیرونی سول میں کوئی تیز چیز مثلاً پن، کیل یا شیشے کا ٹکڑا پیوست نہیں ہے، جو تے پہننے سے پہلے اس کے نچلے حصے کو چیک کریں۔ اس کے علاوہ یہ چیک کرنے کیلئے کہ جو تے میں کوئی چھوٹی چیز مثلاً کنکر وغیرہ تو نہیں گرے ہوئے، دونوں جو توں 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 جو تہ خریدیں، ہمیشہ احتیاط کے ساتھ چیک کر لیں کہ یہ آپ کو پورا ہے۔

نئے جو توں کی خریداری

اپنے پاؤں کی پیمائش کریں

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

اچھی طرح فٹ جو تے

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

ہمیشہ دونوں جو تے پہن کر دیکھیں

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

اپنے جو تے خود خریدیں

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

نئے جو تے پہن کر اپنے گھر کے اندر چکر لگائیں

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

نئے جو توں کے بارے میں مشورہ

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

جو توں کے بارے میں سفارشات

جو توں کی اقسام

اچھی طرح سے فٹ جو تے یا تسموں یا سٹریپ سے باندھے جانے والے جو توں یا ٹریڈز سے آپ کو بہترین آرام ملے گا۔ ان تسموں سے آپ کو اپنے پیروں کے اندر جمانے میں مدد ملے گی جس سے آپ کے پاؤں رگڑ سے محفوظ رہیں گے۔

بغیر تسموں والے جو توں اور سلپرز سے گریز کریں کیونکہ ان سے پاؤں کو کم سارا ملتا ہے۔

کم اونچی ایڑھی

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

قدرتی میٹرل

جہاں تک ممکن ہو آپ کے جو توں کا اوپر والا حصہ نرم چمڑے جیسے قدرتی میٹرل 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۔