

ذیابیطس میں پاؤں کی دیکھ بھال

ذیابیطس میں دو بڑے مسائل پاؤں کو نقصان پہنچاتے ہیں:

◆ اعصاب کا نقصان (Neuropathy) — پاؤں میں احساس کم یا ختم ہو جاتا ہے

◆ خون کی نالیوں میں تنگی سے پاؤں تک خون کم پہنچتا ہے

پاؤں کو نقصان کیسے پہنچ سکتا ہے؟

◆ ناخن کاٹتے ہوئے جلد کا کٹنا یا زخم آنا

◆ ایک جگہ مسلسل دباؤ یا بار بار رگڑ، جیسے تنگ جوتے سے

◆ کسی تیز چیز پر پاؤں پڑ جانا — جیسے کیل یا پن

◆ انفیکشن

◆ گرم فرش پر ننگے پاؤں چلنا

◆ پاؤں آگ یا پیٹر کے بہت قریب رکھنا

✓ ذیابیطس کے مریض پاؤں کی پیچیدگی سے بچنے کے لیے یہ روزانہ کریں:

◆ پاؤں کو غور سے دیکھیں — کٹ، سرخ دھبے، گرم جگہ، جلد کا سخت حصہ (Callus)، ناخن کا اندر بڑھنا یا رنگ کی کوئی بھی تبدیلی نوٹ کریں

◆ نیم گرم پانی اور صابن سے دھوئیں، پانی کا درجہ حرارت ہاتھ سے چیک کریں

◆ انگلیوں کے درمیان جگہ اچھی طرح خشک کریں

◆ خشک جلد پر Moisturizing Cream لگائیں — مگر انگلیوں کے درمیان ہرگز نہیں!

◆ ناخن سیدھے کاٹیں، کونوں سے نہیں

◆ روزانہ صاف کاٹن کے موزے (Socks) پہنیں

◆ جوتا پہننے سے پہلے اندر ہاتھ سے چیک کریں، کوئی چیز اندر نہ ہو

◆ پاؤں کو سردی اور گرمی دونوں سے بچائیں



✗ ذیابیطس کے مریض پاؤں کی پیچیدگی سے بچنے کے لیے پرہیز کریں:

◆ ننگے پاؤں کبھی نہ چلیں — گھر کے اندر بھی

◆ تنگ یا ڈھیلے جوتے نہ پہنیں

◆ سگریٹ نوشی خون کی نالیاں مزید ضراب کرتی ہے

◆ نئے جوتے لمبے عرصے تک ایک دم نہ پہنیں

◆ ہیٹنگ بیڈ یا گرم پانی کی بوتل پاؤں پر نہ رکھیں

◆ خود سے Callus نہ کاٹیں

◆ پاؤں کو زیادہ دیر گرم پانی میں نہ بھگوئیں

👉 جوتوں کے بارے میں ہدایات:

◆ نرم، چوڑے، بند جوتے پہنیں

◆ چمڑے یا کپڑے کے جوتے بہتر ہیں

◆ ہجوتے کی ایڑی 2 سینٹی میٹر سے زیادہ نہ ہو

◆ ذیابیطس والے خصوصی جوتے زیادہ موزوں ہیں

◆ جوتے ہمیشہ موزوں کے ساتھ پہنیں

پاؤں کے زخم کا بروقت علاج نہ ہو تو کیا ہو سکتا ہے؟

◆ زخم گہرا ہو سکتا ہے جس سے ہڈی اور ہڈی کے متاثر ہو سکتے ہیں

◆ انفیکشن (Cellulitis) ہو سکتا ہے جو بگڑ کر پاؤں کا Gangrene کر سکتا ہے

◆ ذیابیطس میں پاؤں کا ٹٹنے کے 85% واقعات روکے جاسکتے ہیں اگر بروقت دیکھ بھال ہو۔

◆ بعض مریضوں میں پاؤں یا ٹانگ کٹوانی پڑ سکتی ہے (Amputation)

⚠️ ان علامات کی صورت میں فوراً ڈاکٹر سے ملیں

- ♦ پاؤں میں درد، جلن یا سن ہو جانا
 - ♦ پاؤں کا رنگ سرخ، نیلا یا کالا ہونا
 - ♦ کوئی بھی زخم جو 2 دن میں ٹھیک نہ ہو
 - ♦ زخم سے مادہ یا بدبو آنا
 - ♦ پاؤں میں گرمی یا ٹھنڈک کا احساس نہ ہونا
 - ♦ زخم، چھالا یا جلد کا پھٹنا
- ⚠️ کوئی بھی زخم فوری ڈاکٹر کو دکھائیں۔ انتظار نہ کریں!

اپنے معمول کے چیک اپ کے دوران سال میں کم از کم ایک دفعہ اپنے ڈاکٹر سے پاؤں کا معائنہ کرائیں
⚠️ یاد رکھیں: پاؤں کا چھوٹا سا زخم بھی ذیابیطس میں بڑا مسئلہ بن سکتا ہے۔ روزانہ دیکھیں، اور کسی بھی مسئلے کی صورت میں فوری علاج کروائیں۔

Professor Dr Asif Mahmood
Professor of Medicine & Gastroenterology
Hamid Latif hospital Lahore.