

آپ کے حالیہ نتائج ہیں:

مزید معلومات	تاریخ	سابقہ	تاریخ	تازہ ترین	
53 سے 58 کے درمیان ہونا مثالی ہے					HbA1c
اگر 80/130 سے 70/120 کے درمیان ہو تو مثالی ہے					بلڈ پریشر
اگر 4 سے کم ہو تو مثالی ہے					کولیسٹرول
کم از کم سال میں ایک بار ہونا ضروری ہے					آنکھوں کا معائنہ
اگر منفی ہو تو بہترین ہے					پیشاب کا ACR (پیشاب میں پروٹین کی مقدار)
اپنے جی پی/نرس سے دریافت کریں					وزن (کلوگرام)
18.5 سے 24.9 کے درمیان رکھنا اچھا ہدف ہے					جسمانی حجم کا اشاریہ (باڈی ماس انڈیکس) [BMI]

آپ کی ذیابیطس کی اگلی جانچ ہو گی:

سال:	مہینہ:
------	--------

آپ کے اگلے اقدامات ہیں:

.....
.....
.....

کیا آپ یہ پرچہ ایک متبادل صورت میں لینا چاہیں گے؟

اس دستاویز کے ترجمے یا ایک بڑے پرنٹ، بریل یا آڈیو کی شکل میں لینے کے لیے براہ کرم NHS LEEDS CCG سے 0113 8435470 پر رابطہ کریں یا ای میل کریں : Leedscg.comms@nhs.net

آپ کے پاؤں کو درمیانہ خطرہ ہے

ذیابیطس کی معلومات اور مشورے کا پرچہ

ہنگامی عملی منصوبہ

پاؤں پر حملہ؟

اگر آپ کا پاؤں سرخ، سُوجا ہوا ہے یا اگر آپ کی جلد میں دراڑیں ہیں تو فوراً 07786250788 پر کال کریں۔

اگر آپ رابطہ کرنے سے قاصر رہتے ہیں، تو شعبہ حادثات و ہنگامی حالات میں تشریف لے جائیں۔

اگر آپ رابطہ کرنے سے قاصر رہتے ہیں، تو شعبہ حادثات و ہنگامی حالات میں تشریف لے جائیں۔

اگر آپ رابطہ کرنے سے قاصر رہتے ہیں، تو شعبہ حادثات و ہنگامی حالات میں تشریف لے جائیں۔

آپ کے پاؤں کو صحت مند رکھنے کا مشورہ

اپنے پاؤں کی پڑتال روزانہ کریں

آپ کو اپنے پاؤں کی پڑتال روزانہ کرنی چاہیے کسی بھی آبلوں، جلد میں رخنوں، درد یا انفیکشن کی کسی بھی علامات کے لیے جیسے کہ سوجن، حرارت یا سُرخی۔
اگر آپ یہ خود نہیں کر سکتے، تو اپنے ساتھی یا دیکھ بھال کرنے والے سے کہیں کہ آپ کی مدد کرے۔

اپنے پاؤں روزانہ دھوئیں

آپ کو پانی کا درجہ حرارت اپنی کہنی سے جانچنا چاہیے، یا کسی اور سے کہیں کہ آپ کو درجہ حرارت جانچ دے۔ آپ کو ہر روز اپنے پاؤں نیم گرم پانی اور ایک معتدل صابن سے دھونے چاہئیں۔ اپنے پاؤں کو اچھی طرح کھنگھالیں اور انہیں احتیاط سے خشک کریں، خصوصاً پاؤں کی انگلیوں کے درمیان۔ اپنے پاؤں کو پانی میں مت ڈبوئیں کیونکہ اس سے آپ کی جلد کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ حرارتی پیڈز کو جلد پر براہِ راست مت استعمال کریں۔

اپنے پاؤں روزانہ نم کریں

اگر آپ کی جلد خشک ہے، تو روزانہ نم رکھنے والی کریم لگائیں، اپنے پاؤں کی انگلیوں کی درمیانی جگہوں کو بچاتے ہوئے۔

پاؤں کے ناخن

اپنے پاؤں کے ناخنوں کو باقاعدگی سے کاٹیں یا ہموار کریں، اپنے پاؤں کی انگلی کے سرے کے خم کے ساتھ ساتھ۔ یہ یقینی بنانے کے لیے ناخنوں کو ہموار بنانے والا آلہ استعمال کریں کہ ناخنوں کے ایسے کوئی تیز سرے باقی نہ رہ جائیں جو پاؤں کی اگلی انگلی کے سرے میں چبھ سکیں۔ اپنے ناخنوں ی اطراف کو مت کاٹیں کیونکہ آپ ناخن کی ایک 'نوک' بنا سکتے ہیں جس کے نتیجے میں پاؤں کی انگلی پر اندر کی طرف ایک ناخن اگ سکتا ہے۔

جرابیں، موزے اور ٹائٹس

آپ کو اپنی جرابیں، موزے یا ٹائٹس روزانہ تبدیل کرنے چاہئیں۔ ان کی سلائیاں بھاری نہیں ہونی چاہئیں اور

اوپر والی طرف الاسٹک نہیں لگی ہونی چاہیے۔

ننگے پاؤں چلنے سے گریز کریں

اگر آپ ننگے پاؤں چلتے ہیں تو آپ کے پاؤں کو ٹھوکر لگنے سے اور تیز دھار اشیاء جو کہ جلد کو نقصان پہنچا سکتی ہیں پر کھڑے ہونے کی وجہ سے زخم ہونے کا خطرہ ہو سکتا ہے۔

اپنے جوتوں کی پڑتال کریں

جوتے پہننے سے قبل یہ یقینی بنانے کے لیے ان کے تلووں کی پڑتال کریں کہ کوئی بھی تیز دھار چیز جیسے کہ ایک سوئی، ناخن یا شیشہ بیرونی تلوے میں نہ چبھا ہوا ہو۔ نیز، اپنا ہاتھ دونوں جوتوں میں پھیریں یہ پڑتال کرنے کے لیے کہ کوئی بھی چھوٹی موٹی چیزیں جیسے کہ کنکر اندر نہ گر گئے ہوں۔

پاؤں کے حساب سے ناقص جوتے

پاؤں کے حساب سے ناقص جوتے الجھن ہونے یا پاؤں کو نقصان پہنچنے کا ایک بڑا سبب ہیں۔ ذیابیطس والے پاؤں کے جس معالج نے آپ کے پاؤں کی تشخیص کی ہے وہ آپ کو آپ کے پہنے ہوئے جوتوں کے متعلق اور نئے جوتے خریدنے کے متعلق مشورہ دے سکتا ہے۔
وہ تجویز دے سکتے ہیں کہ آپ کے لیے خصوصی جوتوں کی ضرورت ہے جو کہ نسخے پر حاصل کیے جا سکتے ہیں۔

معمولی خراشیں اور آبلے

اگر آپ اپنے پاؤں کی پڑتال کریں اور جلد میں کوئی رخنہ، معمولی خراشیں یا آبلے دریافت کریں، تو آپ کو انہیں جراثیم سے پاک پٹی سے ڈھانپ دینا چاہیے اور ان کی روزانہ پڑتال کرنی چاہیے۔ آبلوں کو مت پھوڑیں۔ اگر مسئلہ چند دنوں میں ٹھیک نہیں ہوتا، یا اگر آپ انفیکشن کی کوئی علامات (سوجن، حرارت، سرخی یا درد) دیکھتے ہیں، تو فوری طور پر **The Leeds Foot Protection Service** (رابطہ نمبر اگلے صفحے پر ہے) یا اپنے جی پی سے رابطہ کریں۔ اگر وہ لوگ دستیاب نہیں ہیں اور ایک دن کے بعد آرام آنے کی کوئی علامت نہیں ہے، تو اپنے مقامی شعبہ حادثات و ہنگامی حالات میں تشریف لے جائیں۔

سخت جلد اور دانے (بھوریاں)

اپنے طور پر سخت جلد یا اٹن (گٹے) اتارنے کی کوشش مت کریں۔ آپ کا ذیابیطس والے پاؤں کا معالج علاج کرے گا اور حسبِ ضرورت مشورہ دے گا۔

بغیر نسخے کے اٹن (گٹوں) کے علاج کے ٹوٹکے

بغیر نسخے کے اٹن (گٹوں) کے علاج کے ٹوٹکے کبھی بھی استعمال نہ کریں۔ وہ ذیابیطس والے ہر فرد کے لیے تجویز نہیں کیے جاتے کیونکہ وہ جلد کو نقصان پہنچا سکتے ہیں اور السر پیدا کرتے ہیں۔

بلند اور کم درجہ حرارت سے گریز کریں

اگر آپ کے پاؤں سرد ہیں، جرابیں پہنیں۔ اپنے پاؤں گرم کرنے کے لیے کبھی بھی انہیں آگ کے سامنے کر کے مت بیٹھیں۔ اپنے بستر میں داخل ہونے سے قبل ہمیشہ گرم پانی کی بوتلیں یا گرم کرنے والے پیڈ اس سے ہٹا دیں۔

ذیابیطس زندگی بھر کی ایک کیفیت ہے جو پاؤں کے مسائل کا سبب بن سکتی ہے۔ کچھ مسائل اس وجہ سے ہو سکتے ہیں کیونکہ کچھ اعصاب اور پاؤں کو خون پہنچانے والی رگیں خراب ہو سکتی ہیں۔

یہ متاثر کر سکتا ہے:

- آپ کے پاؤں میں محسوسات کو (پیریفرل نیوروپتھی)؛ اور
- آپ کے پاؤں میں خون کی گردش (خون کی رسد میں کمی)۔

یہ تبدیلیاں بہت آہستہ آہستہ آتی ہیں اور ہو سکتا ہے آپ کو پتہ بھی نہ چلے۔ یہی وجہ ہے کہ ہر سال پاؤں کا معائنہ اور تشخیص کروانا ضروری ہے۔ پھر آپ اپنی ضروریات کے مطابق علاج کے اس منصوبے پر اتفاق کر سکتے ہیں۔

آپ کی چھان بین اور تشخیص نے ظاہر کیا ہے کہ ایک **درمیانہ خطرہ** ہے کہ آپ کے پاؤں میں السر ہو جائے گا۔ آپ کا صحت کی دیکھ بھال کا ماہر نشان لگائے گا کہ مندرجہ ذیل خطرات میں سے آپ میں کون سے خطرات موجود ہیں۔

- آپ کے پاؤں میں بدلے ہوئے محسوسات ہیں۔
- آپ کے پاؤں پر سخت جلد ہے۔
- آپ کی بصارت کمزور ہو گئی ہے۔

اپنی ذیابیطس، کولیسٹرول اور بلڈ پریشر کو قابو میں رکھنا، اور ہر سال ذیابیطس والے پاؤں کے ایک معالج سے اپنے پاؤں کی تشخیص کروانا، آپ کے پاؤں میں مزید مسائل پیدا ہونے کے خطرے کو کم کرے گا۔

چونکہ آپ کے پاؤں میں السر پیدا ہونے کا **درمیانہ خطرہ** ہے، آپ کو ان کی اضافی دیکھ بھال کرنے کی ضرورت ہو گی۔ آپ کو ذیابیطس والے پاؤں کے ایک معالج یا ذیابیطس والے پاؤں کے ایک ٹیکنیشن سے علاج کروانے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

اگر آپ اس کتابچے میں دیئے گئے مشورے اور معلومات پر عمل کرتے ہیں، یہ آپ کے ذیابیطس والے پاؤں کے معالج سے ملاقاتوں کے درمیان آپ کے پاؤں کی دیکھ بھال کرنے میں مدد کریں گے۔ امید ہے کہ یہ مستقبل میں مسائل کم کرنے میں مدد کرے گا۔

اگر آپ تمباکونوشی کرتے ہیں تو آپ کو اسے ترک کرنے کی سختی سے نصیحت کی جاتی ہے۔ تمباکونوشی آپ کے دورانِ خون کو متاثر کرتی ہے اور عضو کاٹنے پر منتج ہو سکتی ہے۔ اگر آپ ترک کرنا چاہتے ہیں، تو **One You Leeds** سے رابطہ کریں، **0800 169 4219** پر کال کریں۔

ذیابیطس میں پردہٴ بصارت کی چھان بین ضروری ہے۔ اگر اس سال آپ یہ نہیں کروا سکے ہیں تو پھر آپ ان سے رابطہ کر سکتے ہیں یا تو بذریعہ ای میل **WAKCCG.retinalscreening@nhs.net** یا بذریعہ فون **01924 541217**۔

اپنا زکام کا سالانہ ٹیکہ لگوانا ضروری ہے۔ مزید معلومات کے لیے اپنے ڈاکٹر، نرسوں یا فارماسسٹ سے پوچھیں۔

مفید روابط

Leeds Foot Protection Service

فون: 0113 843 4158

ای میل: leedsfoot.protectionservice@nhs.net

ویب: www.leedsfoot.protectionservice@nhs.net

(غیر ضروری مسائل کے لیے خود ہی ان کے پاس چلے جانے کی اجازت دیتی ہے)۔

St James University Hospital Diabetes Department

(St James University Hospitals)

فون: 0113 206 5066

Society of Chiropodist and Podiatrists

فون: 020 7234 8620

ویب: www.feedforlife.com

(آپ کی جگہ کے قریب ذیابیطس والے پاؤں کے رجسٹرڈ نجی معالجوں کی ایک مفت فہرست فراہم کر سکتی ہے)۔

کیا آپ ذیابیطس کو سنبھالنے

میں اپنی مہارتوں، علم اور اعتماد

میں اضافہ کرنا چاہتے ہیں؟

قسم 2 کی ذیابیطس

(LEEDS کورس) کے لیے

فون: 0113 843 4200

ای میل: longtermcondition@nhs.net

قسم 1 کی ذیابیطس

(DAFNE کورس) کے لیے

فون: 0113 206 5068

ویب: www.dafne.uk.com

Foot Protection Service

اگر آپ اپنے پاؤں میں کوئی بھی مسائل دریافت کریں تو

سے رابطہ کریں