پاؤں کی بد ہئیتی

پاؤں کی بد ہئیتی نارمل پاؤں کی شکل میں تبدیلی ہے - پاؤں کی بد ہئیتی کی بہت سی وجوہات ہوتی ہیں -

کچھ لوگوں کے پاؤں کی شکل پیدائشی طور پر زیادہ اچھی نہیں ہوتی - تاہم،ذیابیطسی لوگوں میں پاؤں کی بد ہئیتی سے متعلقہ اسباب میں جوڑوں کا سخت ہو جانا، پاؤں کی حس میں تبدیلی یا چوٹ کی وجہ سے عضلاتی قوت میں کمی یا جوڑوں کا ضعف(چارکوٹ) شامل ہے - پاؤں کی شکل میں تبدیلی کا باعث بننے والے دوسرے اسباب سرجری، قطع عضو، ہڈی میں آلودگی اور غیر مناسب جوتے ہیں -

بد ہئیتی سے آپ کے پاؤں میں زخم کا خطرہ ہو سکتا ہے - اس کی وجہ یہ ہے کہ بد ہئیتی پاؤں کے بعض حصوں پر دباؤ بڑھاتی ہے ؛ جلد ٹوٹ پھوٹ سکتی ہے اور زخم بن جاتا ہے - اگر آپ کے پاؤں میں حس ختم ہو جائے (جسے عصبی عارضہ کہا جاتا ہے) تو زخم ہونے کے امکانات بہت بڑھ جاتے ہیں -

اگر بد ہئیتی ہو تو صحیح جوتے کا انتخاب مشکل ہو جاتا ہے - ایسے جوتے جو صحیح طور پر فٹ نہ ہوں اور اگر آپ کے پاؤں اس سے رگڑ کھا رہے ہوں یا وہ چبھ رہے ہوں تو مزید چوٹ یا زخم کا باعث بن سکتے ہیں -

اگر آپ کے پاؤں میں حس ختم ہو گئی ہے اور پاؤں کی شکل میں تبدیلی آ گئی ہے تو یہ ضروری ہے کہ کوئی ماہر آپ کے لئے صحیح جوتے اور/ یا آرتھوٹکس کا انتخاب کرے - مہربانی فرما کر پاؤں کی حفاظت کے لئے اپنے جوتے گھر کے باہر اور اندر ہر وقت پہننا یقینی بنائیے - پہننے سے پہلے اپنے جوتے اچھی طرح دیکھ لیجیئے کہ اس کے اندر کوئی چیز (مثال کےطور پر کوئی کنکر) نہ ہو -

آپ کی بد ہئیتی کی وجہ کوئی بھی ہو، یہ ضروری ہے کہ پاؤں کی حفاظت کے لئے اور مزید زخم سے بچنے کے لئے پاؤں کی نگہداشت کے ماہر سے مل کر صحیح طور پر فٹ آنے والے جوتے تلاش کیجیئے -

ذیابیطسی لوگوں میں پاؤں کی بد ہئیتی کی وجوہات :

- جینیات
- جوڑوں کا سخت ہونا
- عضلاتی قوت میں کمی
- پاؤں کی ہڈی میں کمزوری
- سرجری
- قطع عضو
- ہڈی میں آلودگی
- غیر مناسب جوتے یا آرتھوٹکس

پاؤں کی دیکھ بھال کی مزید معلومات کے لئے ،برائے مہربانی ہماری ویب سائٹ کا دورہ کریں

www.cawc.net/index.php/public/feet

Canadian Association of Wound Care
Association canadienne du soin des plaies