ذیا بیطسی لوگوں کے پیر کا جائزہ

Canadian Association
of Wound Care

Association canadienne
du soin des plaies

پیر کے معائنے کا اصل مقصد آپ کو ذیا بیطس کی وجہ سے ہونے والی پیر کی پیچیدگیوں کے خطرے کا تعین کرنا ہے۔

- اگر آپ کو ذیابیطس ہے، تو آپ کو عصبی نقصان(عصبی عارضہ)، کم دوران خون یا آپ کے پیروں یا پیر کی انگلیوں کی شکل میں تبدیلی کے نتیجے میں پیر میں مسئلے کا خطرہ ہو سکتا ہے۔
- ان مسائل سے آپ کے پیروں میں جلد کے سخت ہونے، چھالے پڑنے، زخموں یا عفونت ہونے کا خطرہ ہو سکتا ہے جو بالآخر اعضاء کی قطع کاری تک منتج ہو سکتا ہے۔
- اچھی خبر یہ ہے کہ باقاعدہ چھان بین ،پیر کی مناسب دیکھ بھال اور مناسب فٹ ہونے والے جوتے پہن کر اعضاء کی زیادہ تر قطع کاریوں سے بچا جا سکتا ہے۔
- پیر کا باقاعدہ معائنہ آپ اور آپ کی صحت کی نگہداشت کرنے والے ماہر دونوں کو امکانی خطروں سے شروع ہی میں آگاہ کر دے گا اور پھر ان کا بر وقت علاج کیا جا سکے گا، اس طرح مزید تاخیر یا پیچیدگیوں سے بچا جا سکتا ہے۔
- پیر کا معائنہ کتنے عرصے بعد ہونا چاہیئے کا انحصار اس بات پر ہے کہ آپ کے پیروں کو زخم ہونے کا کتنا خطرہ ہے اور اس پر آپ اور آپ کی صحت کی نگہداشت کرنے والے ماہر کو متفق ہونا چاہیئے۔

آپ کی صحت کی نگہداشت کا ماہر دیکھے محسوس کرے اور پوچھے گا۔

دیکھے گا

ناخن: موٹے، اندر کی صرف بڑھے ہوئے یا عفونت زدہ

جلد: سخت ہوئی،چھالے پڑی، چٹخی ہوئی، زخمی یا عفونت زدہ

پیر کی ساخت: بد ہیئیتی یا سوجن

سرخی: یہ عفونت، جلن یا دوران خون میں تبدیلی کا نتیجہ ہو سکتی ہے۔

جوتے: سہارا دینے والے، مناسب فٹ ہونے چاہئیں۔ اس کے علاوہ، کوئی اور بیرونی چیز یا کھردرے کنارے دیکھے گا۔

محسوس کرے گا

پیر کا درجہ حرارت: دونوں پیروں میں درجہ حرارت کا فرق صحت کی نگہداشت کے ماہر کو عفونت، دوران خون میں کمی یا جلن کے بارے میں خبردار کر سکتا ہے۔

نبض: یہ تعین کرنے کے لئے کہ پیر کی صحت برقرار رکھنے کے لئے پیر میں دوران خون کافی ہے۔

حرکی حدود: پیر کے جوڑوں کی حرکت کا جائزہ لینے کے لئے ---خاص طور پر انگوٹھے کے جوڑ ---- یہ یقین کرنے کے لئے کہ پورے پیر میں دباؤ کا توازن برقرار ہے۔

حس: حس نہ ہونے (عصبی عارضہ) کا تعین اس کے پیر پر یکسوتا لگانے پر اسے محسوس نہ کرنے سے کیا جاتا ہے۔

پوچھیے گا

پیر میں امکانی حسیاتی نقصان کا تعین کرنے کے لئے درج ذیل چار سوال پوچھے جائیں گے:

1. کیا آپ کے پیر کبھی سن ہوتے ہیں؟
2. کیا ان میں جھنجھناہٹ ہوتی ہے؟
3. کیا کبھی ایسا لگتا ہے کہ جل رہے ہوں؟
4. کیا ایسا لگتا ہے کا ان پر کیڑے رینگ رہے ہوں؟

دوسرے کلیدی سوالات جو صحت کی نگہداشت کا ماہر پوچھ سکتا ہے یہ ہیں:

- ☐ آپ کو کتنے عرصے سے ذیابیطس ہے؟
- ☐ کیا آپ کے خون میں شکر کی مقدار قابو میں ہے؟ (آپ کے خون میں شکر کی مقدار کھانے سے پہلے 4-0 اور 7.0 mmol/L اور کھانے کے دو گھنٹے بعد 5-0 اور 10.0 mmol/L ہونا چاہیئے۔) ہمیشہ اپنے ڈاکٹر یا اینڈوکرائینولوجسٹ سے اپنی موافق مقدار کے بارے میں مشورہ کیجیئے۔
- ☐ کیا آپ کو پہلے بھی پیر کا السر یا قطع کاری ہوئی ہے؟

یاد رکھنے کی کلیدی باتیں:

- ☐ اپنے پیروں کا معائنہ ہر روز کیجیئے۔
- ☐ اپنی صحت کی نگہداشت کے ماہر سے باقاعدگی سے ملیے۔
- ☐ اگر آپ کو کوئی چٹخن، چھالہ یا زخم نظر آئے، تو فوری طور پر اپنے پیر کی دیکھ بھال کرنے والی ٹیم سے مدد لیں۔

مزید معلومات کے لئے ہماری ذیابیطس، صحتمند پیر اور آپ ویب سائٹ

www.cawc.net/diabetesandhealthyfeet پر جائیں۔

Canadian Association of Wound Care

Association canadienne du soin des plaies

Canadian Association of Wound Care

642 King Street West, Suite 200

Toronto, ON M5V 1M7

Tel: 416-485-2292 Toll-free: 1-866-474-0125

Email: healthyfeet@cawc.net