

## جراہیں، سٹانگ (لمبی جراب) اور ٹائٹس

آپ کو اپنی جراہیں، سٹانگ اور ٹائٹس روزانہ تبدیل کرنی چاہئیں۔ ان کی سلائیاں موٹی نہیں ہونی چاہئیں اور اوپر والے حصے میں بلاسٹک نہیں ہونا چاہئے۔ بازار کی کچھ بڑی دوکانوں پر مناسب مصنوعات فروخت کی جاتی ہیں۔ ان کی تفصیلات اپنے پڈائیٹرسٹ سے معلوم کریں۔ آپ کی تمام جراہیں، سٹانگ (لمبی جرابیں) اور ٹائٹس آپ کے پاؤں کے مطابق مناسب سائز کی ہونی چاہئیں۔

یاد رکھیں: اگر آپ اپنی جرابوں، سٹانگ (لمبی جرابیں) اور ٹائٹس کے بارے میں جو آپ پسن رہے ہیں یا نئے جوتے جو آپ خرید چکے ہیں، غیر یقینی کیفیت کا شکار ہیں تو آپ کا پڈائیٹرسٹ آپ کو مشورہ دینے میں خوشی محسوس کرے گا۔

انفرادی مشورہ

## آپ کے جوتوں کے

بارے میں مشورہ

ذیابیطس کے متعلق معلومات اور

مشورے کا کتابچہ

مقامی رابطہ کیلئے ٹیلیفون نمبرز

پڈائیٹری (پاؤں کے عملے کا) ڈیپارٹمنٹ

جنرل پریکٹیشنر کلینک

پیش کش: سکاٹش ذیابیطس گروپ - فٹ ایکشن گروپ

## 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 ایڑی۔ 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 پڈائیٹرسٹ (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 وقتوں کے لئے گھومیں اور دیکھیں کہ ان سے آپ کو کوئی تکلیف نہیں ہو رہی۔ مثلاً رگڑ لگنے سے سرخی یا دباؤ کی وجہ سے کوئی مسئلہ تو پیدا نہیں ہو رہا۔ اگر ایسا ہوتا ہے تو آپ فوراً اپنے پڈائیٹرسٹ 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 پڈائیٹرسٹ 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 پڈائیٹرسٹ 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 چھوٹے 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 جوڑے پہننے کے بارے میں مشورے کیلئے ترتیب دیا گیا ہے۔

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

جوڑے کے بارے میں مشورہ

اپنے پاؤں اور جوڑوں کو چیک کریں

اپنے پیروں کو روزانہ چیک کریں۔

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

اپنے جوڑے 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 تاپہننے سے پہلے اس کے نچلے حصے کو چیک کریں۔ اس کے علاوہ یہ چیک کرنے کیلئے کہ جوڑے میں کوئی چھوٹی چیز مثلاً کنکر وغیرہ تو نہیں گرے ہوئے، دونوں جوڑوں 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 جوڑا خریدیں، ہمیشہ احتیاط کے ساتھ چیک کریں کہ یہ آپ کو پورا ہے۔

نئے جوڑوں کی خریداری

اپنے پاؤں کی پیمائش کریں

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

اچھی طرح فٹ جوڑے

اس بات کا یقین کریں کہ آپ کے جوڑوں کی لمبائی گہرائی اور چوڑائی آپ کے پاؤں کے مطابق مناسب ہے۔ اگر آپ کے جوڑے بہت زیادہ تنگ ہیں تو ان سے آپ کے پاؤں کی انگلیوں پر دباؤ پڑے گا۔

ہمیشہ دونوں جوڑے پہن کر دیکھیں

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

اپنے جوڑے خود خریدیں

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

نئے جوڑے پہن کر اپنے گھر کے اندر چکر لگائیں

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

نئے جوڑوں کے بارے میں مشورہ

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

جوڑوں کے بارے میں سفارشات

جوڑوں کی اقسام

اچھی طرح سے فٹ جوڑے یا تسموں یا سٹریپ سے باندھے جانے والے جوڑوں 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 جوڑوں اور سلپرز سے گریز کریں کیونکہ ان سے پاؤں کو کم سارا ملتا ہے۔

کم اونچی ایڑھی

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

قدرتی میٹرل

جہاں تک ممکن ہو آپ کے جوڑوں 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۔