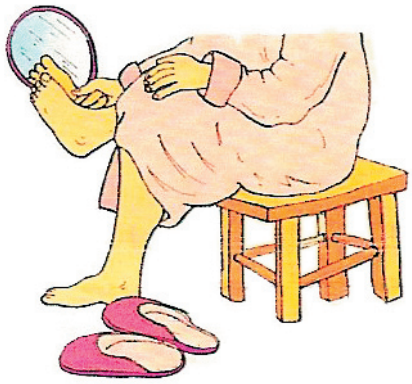
Egen pleje af fødderne for diabetikere

At holde det normale sukkerniveau i blodet forebygger fodkomplikationer

شوگر کے مریضوں کے لیے پاؤں کی ذاتی دیکھ بھال

خون میں شوگر کے لیول کو مناسب رکھنے سے پاؤں کے مساٴل سے پرہیز ہوتی ہے

Inspicer fødderne dagligt og se efter, om der er kommet sår, rifter, ændring af den naturlige hudfarve eller infektioner i neglene. Brug et spejl for at se føddernes underside.



روزانہ پاؤں کا معاینہ کریں اور دیکھیں کہ آیا زخم، خراشیں، جلد کی قدرتی رنگت میں تغیر یا ناخنوں میں سوزش تو نہیں ۔ تلووں کے ملاحظے کے لیے شیشہ استعمال کریں

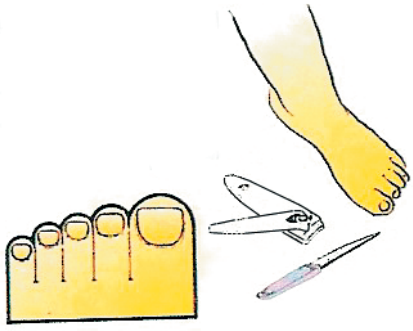
Vask fødderne med lunkent vand hver dag og tør dem – især imellem tæerne.

روزانہ پاؤں کو نیم پانی سے دھوٴیں اور انہیں صاف کریں اور سکھاٴیں، خصوصا پیروں کی انگلیوں کے درمیان

Smør føddernes under- og overside ind i creme. Brug evt. talkum imellem tæerne.

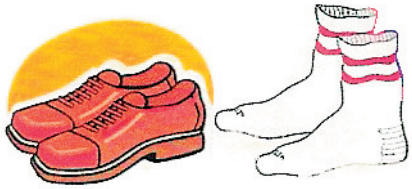
پاؤں کے اوپر اور تلووں کے حصوں پر کریم لگاٴیں ۔ پاؤں کی انگلیوں کے درمیان ٹیلکم پاؤڈر بھی استعمال کر سکتے ہیں

Efter vask af fødderne, klip da neglene, hvis der er behov for det. Sørg da for at klippe dem lige over og fil hjørnespidserne med en neglefil.



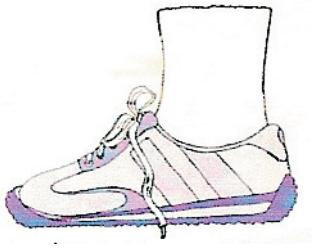
پاؤں کو دھونے کے بعد ضروت ہو تو ناخن کاٹیں ۔ خیال رکھیں کہ ناخنوں کو افقی سمت میں سیدھا کاٹیں اور ناخن ریتی سے ناخن کے کونوں کو تراشیں

Fodtøjet skal altid være så smidigt så muligt – med god pasform. Gå aldrig på bare fødder.



پاؤں کا پہناوا ہمیشہ ممکنہ حد تک لچک دار ہو اور صحیح طرح فٹ ہو ۔ کبھی بھی ننگے پاؤں نہ گھومیں

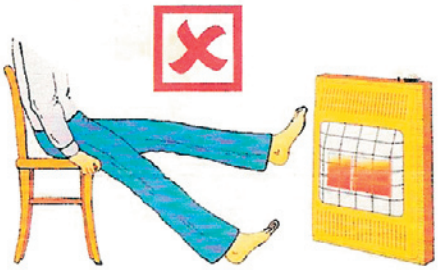
Motion er nødvendigt, for at holde blodsukkeret normalt. Svøm, cykel eller gå en tur – husk at bruge en kondisko med god plads til tæerne.



بلڈ شوگر کے لیول کو مناسب رکھنے کے لیے ورزش ضروری ہے

تیراکی کریں،ساءیکل چلاءیں یا چہل قدمی کریں ۔ یاد سے ورزش کے لیے ایسے جوتے استعمال کریں جن میں پاؤں کے لیے اچھی جگہ ہو

Hold fødderne væk fra kulde og varme, undgå varme fodbade. Inspicer fødderne hver dag.



پاؤں کو سردی اور گرمی سے دور رکھیں ، پاؤں کو گرم پانی میں رکھنے سے پرہیز کریں ۔ روزانہ پاؤں کا معاینہ کریں

Sørg for et godt kredsløb til fødderne:

- Løft fødderne i siddestilling
- Bevæg fødderne og tæerne i 5 minutter to gange dagligt.
- Undgå stramme eller elastiske strømper
- Ryg ikke

پاؤں تک خون کی اچھی گررش کا بندوبست کریں

- بیٹھے ہوئے پاؤں کو بلند کریں
- روزانہ دو بار، پانچ منٹ کے لیے پاؤں اور انگلیوں کو ہلاءیں
- تنگ یا لچک دار جرابوں سے پرہیز کریں
- تمبا کونو شی نہ کریں

Mærk efter inden i skoen om der skulle være fremmedlege-mer eller lignende.

جوتوں کے اندر ٹٹولیں کہ کوئ غیر چیز وغیرہ تو نہیں

Observerer du fodsår, rifter eller hævelse der ikke heler op efter en dag, skal du kontakte din egen læge.

اگر آپ پاؤں پر زخم،خراشیں یا سوجن دیکھیں جو ایک دن میں ٹھیک نہ ہو تو آپ اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کریں

Diabetes og fødder

Diabetes får konsekvenser og påvirker kroppen og dens organer – ikke mindst nerver og blodkar.

Nervernes nedsatte funktion gør, at diabetikere mangler smertesans især i fødderne, og som følge ikke kan mærke forandringer i fødderne som sår, betændelse og infektioner.

Derfor bør diabetikere ikke vente til de føler smerte, men dagligt inspicere fødderne for sår eller trykmærker.

Blodkars nedsatte funktion fører til nedsat blod-forsyning til fødderne. Det vanskeliggør opheling af sår og kan give anledning til infektioner.

Du kan forebygge alvorlige komplikationer, ved straks at reagere på trykmærker eller fodsår: kontakt fodterapeuten eller lægen!

Daglig inspicering af fødderne forebygger komplikationer

Diabetes er den største årsag til amputation af tå, fod eller ben

DANSKE FODTERAPEUTER

altomfoden.dk

شوگرکی بیماری اور پاؤں

شوگر کی بیماری کے اثرات و نتاءج ہیں اور یہ بیماری جسم اور اندرونی اعضا کو متاثر کرتی ہے، خصوصا اعصاب اور شریانوں کو

اعصاب کے کام اور عمل میں کمی سے شوگر کے مریضوں میں، خصوصا پاؤں میں درد کے احساس کا فقدان واقع ہوتا ہے جس کے نتیجے میں پاؤں میں تغیرات، جیسے زخم اور سوزش، محسوس نہیں ہوتے

اس لیے شوگر کے مریض درد کے محسوس ہونے تک انتظار نہ کریں بلکہ روزانہ پاؤں کا معاینہ کریں کہ زخم یا دباؤ کے نشانات تو نہیں

شریانوں کے کام اور عمل میں کمی کے نتیجے میں پاؤں تک خون کی گردش میں کمی واقع ہوتی ہے ۔ اس سے زخم مشکل سے بھرتے ہیں اورسوزش کا باعث ہو سکتے ہیں

سنجیدہ مساءل سے بچنے اور پرہیزکے لیے دباؤ کے نشانات یا زخم کی موجودگی پر فورا عمل کریں: پاؤں کے تھیریپسٹ یا ڈاکٹر سے رابطہ کریں

یومیہ پاؤں کے معاینے سے پاؤں کے مساءل سے پرہیز ہوتا ہے

شوگر کی بیماری پاؤں کے انگوٹھے، پاؤں یا ٹانگ کے قطع کی سب سے بڑی وجہ ہے

DANSKE FODTERAPEUTER

altomfoden.dk