

ذیابیطس اور آپ کے پیر

(Diabetes and Your Feet)

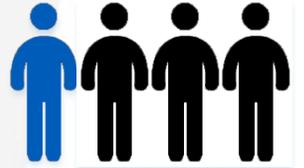
سال میں کم از کم ایک مرتبہ
ہیلتھ پروفیشنل سے اپنے پیروں
کی جانچ کروائیں۔



پہنچنے پر اپنے جوتے اور
موزے اتارنا نہ بھولیں!

کیوں؟

ذیابیطس کے مرض میں مبتلا 4 میں سے 1 کے پیر میں السر
(زخم) ہو جاتے ہیں جو پیر کاٹنے جیسی سنگین پیچیدگیوں کا باعث
بن سکتے ہیں۔



ذیابیطس آپ کے پیروں اور ٹانگوں میں اعصاب کو نقصان پہنچا سکتا
ہے، لہذا زخم کے بڑھنے کا احساس آپ کو نہیں ہوگا۔



تبدیلیوں اور چوٹ کے لیے اپنے پیروں کی روزانہ جانچ کریں

زخم یا چوٹ ہونے کی صورت میں اپنے ہیلتھ پروفیشنل سے جا کر ملیں۔ چھوٹی چوٹ سے پیر
میں السر بن سکتا ہے۔ پیروں کی باقاعدہ نگہداشت اور مناسب جوتے کا استعمال کر کے بہت
سے السر کو روکا جا سکتا ہے۔

اپنے پیروں کی نگہداشت کیسے کریں یہ جاننے
کے لیے ملاحظہ کریں:

www.ahs.ca/footcare