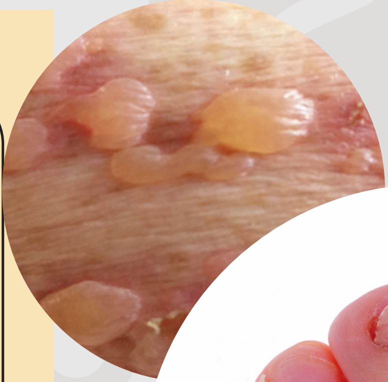
香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

# ٹینیا پیڈس (پیروں کے داد کی بیماری)

Five health Five home
Community Health Education Project

بدبودار پاؤں ہمیشہ موسم بہار میں ہوتے ہیں جس میں نمی کی سطح زیادہ ہوتی ہے۔ یہ ٹینیا پیڈس (عام طور پر "ایتھلیٹ فٹ" کے طور پر جانا جاتا ہے) کی نشانیوں اور علامات میں سے ایک ہے. ٹینیا جلد کی ایک متعدی بیماری ہے جو جلد پر فنگل پیراسائٹس (طفیلیے)کی وجہ سے ہوتی ہے۔ فنگس ایک خورد بینی جسم کا طفیلیہ ہے جو نمی والا ماحول پسند کرتا ہے۔ ہماری روزمرہ زندگی میں چیزوں کا ُباسی اور خراب ہونا ' ایک عام رجحان ہے ، جو پھپھوندی کی نشوونما کی مثالوں میں سےایک مثال ہے ۔

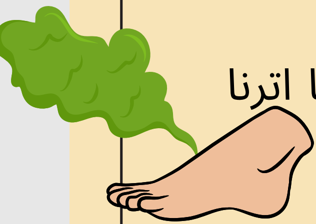


## ٹینیا پیڈس(پیروں کے داد کی بیماری)

متاثرہ جگہیں: عام طور پر پاؤں کی انگلیوں کے درمیان کی جلد کو متاثر کرتی ہے۔

نشانات و علامات

- چھالے
- خشک اور پھٹی ہوئی جلد کا اترنا
- شدید خارش
- بدبودار پاؤں



غلط علاج بیکٹیریا سے ہونے والی جلد کی سوزش (بیکٹیریل ڈرماٹائٹس) اور پیپ پیدا کرنے والے زخموں کی نشوونما کا باعث بن سکتا ہے۔

### روک تھام

بنیادی مقصد

- اپنے پیروں پر جمع ہونے والے پسینے کی مقدار کو کم کریں۔
- ·اپنے پیروں پر بیکٹیریا کی مقدار کو کم کریں۔

# احتیاطی تدابیر

## پاؤں کو اچھی طرح صاف ستھرا رکھنا

- اپنے پیروں کو روزانہ گرم پانی اور ہلکے صابن سے صاف کریں اور دھوئیں۔
- پاؤں کو دھونے کے بعد اچھی طرح خشک کریں، خاص طور پر انگلیوں کے درمیان
- دوسروں کے ساتھ جوتے یا موزے بانٹنے سے گریز کریں۔

## پسینہ اور زیادہ نمی کو کم کرنا

- اس بات کو یقینی بنائیں کہ جوتے مناسب طریقے سے فٹ ہوں اور اپنے پیروں کو جتنا ممکن ہو آرام دیں۔
- پسینہ کم کرنے کے لیے اپنے جسم کو ٹھنڈا رکھیں
- پاؤں سے نمی جذب کرنے کے لیے سوتی موزے پہنیں۔

## صاف اور مناسب موزے پہننا

- صاف موزے پہنیں۔
- نرم موزے پہنیں، جو سوت یا دیگر جاذب مواد سے بنی ہوں۔
- بند جوتے پہنتے وقت ہمیشہ موزے پہنیں۔

## مناسب جوتے پہننا

- کھلے جوتے پہنیں ، جیسے چمڑے ، ٹاٹ وغیرہ سے بنے ہوئے ۔
- پلاسٹک کے جوتوں کے استعمال سے گریز کریں
- بہت تنگ جوتے جیسے بوٹ کی بجائے اچھے ہوادار جوتے پہنیں۔
- اپنے جوتوں کو اچھی طرح خشک کرنے کے لیے اچھی طرح سے ہوادار جگہوں پر رکھیں۔
- لگاتار دو دنوں میں ایک ہی جوتے پہننے سے گریز کریں
- بدبو ختم کرنے والی مصنوعات کی مدد سے بھی اگر جوتوں میں سے بدبو دور نہ ہو تو جوتے پھینک دیں۔

**WARNING**

اگر تمام احتیاطی تدابیر کے باوجود مسئلہ برقرار رہتا ہےاور فنگل انفیکشن کی وجہ سے ہونے والا ایتھلیٹ فٹ ہوتا ہے ، فوری طور پر اپنے ڈاکٹر سے مدد حاصل کریں۔

حوالہ:
مرکز برائے حفاظت صحت ، محکمہ صحت
ڈرگ آفس، محکمہ صحت
بزرگوں کی صحت کی خدمات، محکمہ صحت

اوپر دی گئیں معلومات صرف حوالہ کے لیے ہیں۔
21/4/2023 کو اپ ڈیٹ ہوا۔
ایڈیٹر: منگ یی مان MingYi Man

香港公益金 The Community Chest 會員機構 Member Agency