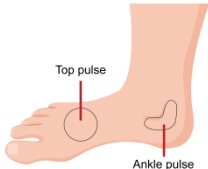


Ба боло ва зери панҷаи пой одам ва байни ангуштони пой ӯ бодикқат нигоҳ кунед

Нишонаҳои дорои сатҳи хавфи баланд, ки шумо метавонед ҳис кунед ё бинед	• Ҳар гуна захм ё ҷароҳати ангуштони по, панҷаи по ё по • Қатъ шудани (ампутатсия) қисмате аз панҷаи по ё пой одам • Нишонаҳои захми ангушти по, панҷаи по ё по (ки ҳоло сиҳат шудааст) • Панҷаи пой шахс ҳангоми ламс кардан гарм, сурх ё варам аст.		
Нишонаҳои хавфе, ки шумо метавонед бинед	Мушкилоти пӯст ё нохунҳо	• Пина (қисмати ғафси пӯст) • Пӯсти хушк ё кафида • Обилаҳо (қисмати оби зери пӯст, ки боиси ба миён омадани баромадагӣ мегардад) • Нохунҳое, ки хеле дароз, ғафс ё аз рӯи шаклашон ғайримуқаррарӣ ҳастанд.	
	Шакли ғайримуқаррарии панҷа ва ангуштони по	 • Ангуштони по дар ҳолати қатшуда	 • Пинаи по (варами назди буғуми ангушти калони по)

Гардиши хунро санҷед

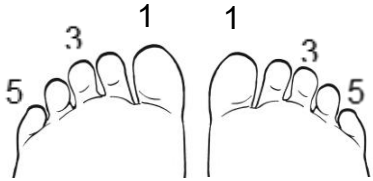
Гардиши заифи хун хавфи захми панҷаи поро зиёд намуда, вақти лозимӣ барои сиҳат шудани захми панҷаи поро афзоиш медиҳад.

Нишонаҳои хавфе, ки шумо метавонед бинед		• Варами аторофи бучулак ё панҷаи по • Мавҷуд набудани мӯ дар рӯи панҷаи по ва ангуштони по • Панҷаи пой хунук ё рангпарида.	
Нишонаҳои хавфе, ки одам метавонад ба шумо дар бораашон гӯяд		Дарди пушти по дар шаб ва/ё ҷангоми роҳ гаштан ба масофаи кӯтоҳ. (масалан, камтар аз 200 метр).	
Нишонаҳое хавфе, ки шумо метавонед санҷед	Санҷиши набз: Набз нест = хавф		Чӣ гуна санҷиши набз гузаронида мешавад: • Ангушти якум ва дуюмро истифода баред. Нарангустро истифода набаред. • Набзи болои панҷаи по: Аз ангушти калон оғоз кунед ва ангуштони худро ба қисми миёнаи панҷаи по ҳаракат диҳед (ба расм нигаред). • Набзи бучулак: Аз ангушти калони по оғоз кунед ва ба қисми дарунии устухони бучулак ҳаракат диҳед (ба расм нигаред). • Агар шумо набзро ҳис накунед, ангушти худро дар атрофи ҳамон қисмат ҳаракат диҳед. Набзи ҳама дақиқан дар ҳамон як ҷой нест.
	Санҷиши пуршавии дубораи хун: Пуршавии дубораи суст		Санҷиши пуршавии дубораи хун чӣ гуна анҷом дода мешавад: • Сари ҷарду ангушти калони пойро саҳт зер кунед. • То ба ранги муқаррарӣ баргаштани ангуштони по соняхоро ҳисоб кунед. • Пуршавии дубораи зиёда аз 3 сония нишонаи

	(зиёда аз 3 сония) = хавф		гардиши сусти хун ба шумор меравад.
--	---------------------------	--	-------------------------------------

Ҳис (эҳсос)-ро санҷед

Мушкilotи вобаста ба ҳиссиёт хавфи ба вучуд омадани захми панҷаи поро меафзояд.

Нишонаҳои хавф, ки одам метавонад ба шумо дар бораашон гӯяд	Ҳиссиёт ё дарди ғайримуқаррарии панҷаи поҳо: • Ҳисси хобрафтагӣ • Дарди шикоятанда ё тез • Карахтӣ • Ҳисс (эҳсос)-и сӯзиш		
Санҷиши эҳсос: Ду ё зиёда аз он ангуштони пойро ҳис намекунад = хавф	 Пой рост Пой чап	Санҷиши эҳсос чӣ тавр гузаронида мешавад: • Ба одам фаҳмонед, ки шумо чӣ қор қардани ҳастед. • Боварӣ ҳосил кунед, ки қашмони одам ҳангоми гузаронидани санҷиш пӯшидаанд • Ба ангуштони 1,3 ва 5-и по оҳиста як маротиба даст занед ва баъд аз ҳар як даст задан ба панҷаи пой дигар гузаред. • Аз ангушти ишораи худ ё риштаи яқтори қарроҳӣ, агар мавҷуд бошад, истифода кунед. • Дар байни даст задан ба ҳар як ангушти по якчанд сония интизор шавед. • Сабт кунед: Ба ангуштоне, ки ҳис мекунад, аломати (✓) ва ба ангуштоне, ки ҳис намекунад аломати (X) гузаред. • Натиҷаҳо: Агар одам даст задани шуморо ба ду ангушти по ё бештар аз он ҳис накунад, мумкин аст ў мушкilotи ҳиссиёт дошта бошад.	

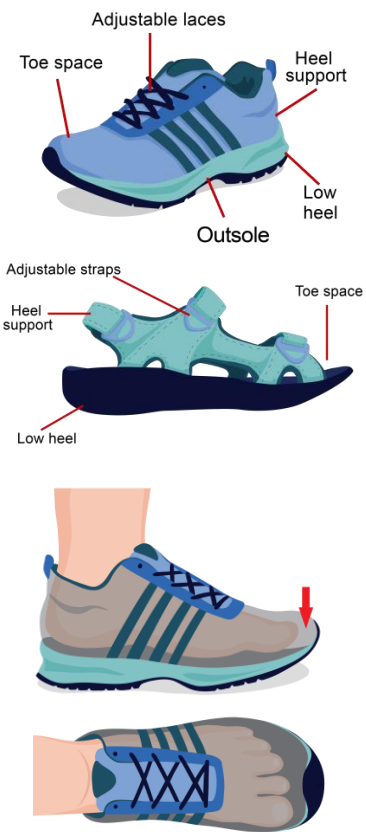
Дар бораи хавфи захми панҷаи пой одам хулоса бароред

Қадвали варақаи санҷиши ҳарактнокиро дар асоси шумораи аломатҳои тасдиқ (галочка) пур кунед. Ин ба шумо нишон медиҳад, ки оё одам ба хавфи сатҳи даст, миёна ё баланди захми панҷаи по дучор ҳаст ё не ва қадом чораҳо бояд андешида шаванд.

Шумори нишонаҳои хавфе, ки ба онҳо аломати тасдиқ гузошта шудааст		Сатҳи хавфи захми панҷаи по	Чораҳо: барои маълумоти бештар ба фасли наватӣ нигаред
Хавф	Хавфи сатҳи баланд		
1 ё 0 □	0 □	Паст	→ Дар бораи қашшҳои муносиб дастур диҳед → Дар бораи қӣ гуна нигоҳубин қардани панҷаи поҳо дастур диҳед
2 □	0 □	Муътадил	→ Дар бораи қӣ гуна нигоҳубин қардани панҷаи поҳо дастур диҳед → Барои тавсия додани пойафзоли терапевтӣ арзёбӣ гузаронед
3+ □	1 □	Баланд	☞ Ба ҳадамоти ёрии тиббӣ ё дармонгоҳи муолиҷаи захми панҷаи поҳо бозравонӣ кунед

Чораҳо

Дар бораи қӣ гуна нигоҳубин қардани панҷаи	Чизҳои асосие, ки бояд ба ҳар як шахс ёд дода шаванд: ✓ Ҳар рӯз панҷаи поҳоро барои мавридҳои зер аз назар гузаронед: сурхӣ, осеби пӯст, буридагӣ ё варам. Дар ёд дошта бошед: • Ҳар як панҷаи поро аз ҳама тарафи он аз назар гузаронед (боло, зер, байни
---	--

поҳо дастур диҳед	ангуштон) • Агар лозим бошад, аз оина истифода кунед ё кумак гиред • Дар сурати мавҷуд будани ҳар гуна мушкилот фавран ба мутахассиси касбии ёрии тиббӣ муроҷиат кунед. ✓ Ҳар рӯз панҷаи поҳо, аз ҷумла байни ангуштонро шӯед ва хушк кунед. ✓ Аз пой луч сайру гашт кардан худдорӣ кунед – кафшҳои муносиб (ё пойафзолҳои терапевтӣ ё дастгоҳи ҳолӣ кардани бор)-ро пӯшед. ✓ Ҳар касе, ки сигор мекашад ё машруботи спиртӣ истеъмоли мекунад: сигоркашӣ ва истеъмоли машруботи спиртӣ хавфи захми панҷаи поҳоро зиёд мекунад. Маслиҳат диҳед, ки сигоркаширо тарк кунанд ва истеъмоли машруботи спиртиро кам кунанд.	
Дар бораи кафшҳои муносиб дастур диҳед	 Adjustable laces – бандҳои танзимшаванда Toe space – фазо барои ангушти по Heel support – пуштбанди пошна Low heel – пошнаи паст Outsole – тағҷарми беруна Adjustable straps – тасмаҳои танзимшаванда Heel support – пуштбанди пошна Toe space – фазо барои ангушти по Low heel – пошнаи паст	Фаҳмонед, ки кафшҳои муносиб: ✓ Дар муҳофизат намудани панҷаи поҳо аз ҷароҳат ва захмҳо ёрӣ мерасонанд ✓ Дар коҳиш додани хавфи афтодан ёрӣ мерасонанд. Хусусиятҳои асосии кафшҳои муносибро шарҳ диҳед: ✓ Кафши пошнапаст (кафши ҳамвор) ✓ Тасма ё бандҳои танзимшаванда ✓ Пуштбанди қавии пошна (баста ё бо тасма) ✓ Фазо барои ангуштони по бо ҷой барои ангуштони по (бе нӯг) танзимшаванда ✓ Асос (тағ)-и налагжанда (ба монанди резина) ✓ Танҳо аз ангушти по қат мешаванд ✓ Маводи болоие, ки танзимшаванда, ҳавогузар ва мустаҳкам аст. Масалан, чарм, матоъ ё тур. Кафшҳои одамо аз назар гузаронед: • Оё онҳо муносиб ҳастанд? • Оё андозаашон мувофиқ аст? Онҳоро дар ҳолати рост истодан, сипас роҳ гаштани одам санҷед: ✓ Фазо барои ангушти по (васеғии байни нӯги ангушти пой дарозтарин ва пеши кафш бояд ба андозаи нарангушт бошад) ✓ Мувофиқати наздик дар нуқтаи васеътарини панҷаи по ✓ Пуштбанди пошна муносиб аст ва намелағжад ✓ Қисмате вучуд надорад, ки зер кунад, молиш диҳад ё фишор ба миён орад. ✓ Агар кафшҳо муносиб набошанд ё андозаашон мувофиқ набошад, пешниҳод кунед, ки аз кучо кафшҳои муносиб харанд ва ба ҷӣ аҳамият диҳанд.
Барои тавсия додани пойафзоли терапевтӣ арзёбӣ гузаронед	Ба модули оид ба пойафзоли терапевтӣ ва варақаи арзёбӣ, интиҳоб ва мувофиқсозӣ нигаред.	