

ডায়াবিটিস বা বহুমূত্র রোগ একটা জীবনব্যাপী ব্যাধি যা পায়ের সমস্যার সৃষ্টি করতে পারে। আপনার পায়ের স্নায়ু ও রক্তবাহী শিরাউপশিরাগুলি ক্ষতিগ্রস্ত হয়ে থাকলে এই ধরনের কিছু কিছু সমস্যা দেখা দিতে পারে। এর প্রভাব পড়তে পারে:

- ❖ আপনার পায়ের অনুভূতিতে (পেরিফেরাল নিউরোপ্যাথি); এবং
- ❖ আপনার পায়ের রক্ত সঞ্চালনে (ইশকিমিয়া)

এই পরিবর্তনগুলি ক্রমশঃ খুব ধীরে ধীরে ঘটতে পারে এবং আপনি হয়তো তা লক্ষ্যই করবেন না। সেই জন্যই এটা খুব গুরুত্বপূর্ণ যে আপনি প্রতি বছর আপনার পা ‘স্ক্রিনিং’ (রোগ নির্ধারণের জন্য নিয়মিত পরীক্ষা) করাবেন।

আপনার পায়ের স্ক্রিনিং-এর সময়ে দেখা গেছে যে বর্তমানে আপনার পায়ের স্নায়ু ও রক্তবাহী শিরাউপশিরাগুলিতে কোনও ক্ষতি হয় নি এবং সেই জন্য বলা যেতে পারে যে ডায়াবিটিস-এর জন্য এখন আপনার পায়ে কোনও সমস্যা দেখা দেবার **সামান্য আশঙ্কা** আছে।

যদি আপনি আপনার ডায়াবিটিস, কোলেস্টেরল ও ব্লাডপ্রেশারকে ভালোমত নিয়ন্ত্রণে রাখতে পারেন, এবং একজন উপযুক্ত প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত পেশাজীবীর দ্বারা প্রতি বছর আপনার পা স্ক্রিনিং করাতে পারেন তাহলে আপনার পায়ে কোনও সমস্যা দেখা দেবার আশঙ্কাকে সেটা কমাতে সাহায্য করবে।

আপনি যদি ধূমপান করেন তাহলে সেটা ছাড়বার জন্য আমরা আপনাকে বিশেষ ভাবে পরামর্শ দেব।

যেহেতু আপনার পায়ের অবস্থা ভালো, আপনার নিয়মিত ভাবে পোডায়াট্রি-র (পায়ের, পায়ের আঙুল ও নখের চিকিৎসা বা পরিচর্যা) চিকিৎসা করাবার দরকার নেই।

এই প্রচারপত্রের সহজ উপদেশগুলি যদি অনুসরণ করেন তাহলে আপনি নিজেই আপনার পায়ের যত্ন ও পরিচর্যা চালিয়ে যেতে পারবেন, যদি না আপনার কোনও বিশেষ সমস্যা দেখা দেয়।

আপনার পায়ের স্বাস্থ্য ভালো রাখার জন্য উপদেশ

প্রতিদিন আপনার পা পরীক্ষা করে দেখবেন

আপনি প্রতিদিন অন্ততঃপক্ষে একবার অবশ্যই আপনার পা পরীক্ষা করে দেখবেন যে কোথাও ফোফা পড়েছে বা ফেটেছে কিনা বা কোনও ব্যথা আছে কিনা, বা কোনও ইনফেকশান (রোগ সংক্রমণ)-এর লক্ষণ দেখা দিয়েছে কিনা যেমন ফোলা, গরম লাগা বা লাল হওয়া।

প্রতিদিন আপনার পা পরিষ্কার করবেন

অল্প গরম পানি ও কড়া নয় এমন সাবান দিয়ে প্রতিদিন আপনার পা অবশ্যই পরিষ্কার করবেন। পা ভালো করে ধুয়ে যত্ন করে শুকনো করবেন, বিশেষ করে আঙুলের ফাঁক-গুলিকে। পানিতে পা ভিজিয়ে রাখবেন না কারণ তাতে হয়তো চামড়ার ক্ষতি হতে পারে।

প্রতিদিন আপনার পায়ে ময়স্চারাইজার ক্রীম লাগাবেন যাতে পায়ের আর্দ্রতা বজায় থাকে

যদি আপনার চামড়া শুকনো হয় তাহলে প্রতিদিন ময়স্চারাইজার ক্রীম লাগাবেন, আঙুলের ফাঁকগুলি বাদ দিয়ে।

পায়ের আঙুলের নখ

আপনার পায়ের আঙুলের শেষ প্রান্ত যে ভাবে বেঁকেছে সেই রেখা বরাবর নিয়মিত ভাবে আপনার পায়ের নখ কাটবেন বা ফাইল ব্যবহার করে ঘষবেন। পায়ের নখের ধারের দিকে কোনও ধারালো অংশ যাতে পরের আঙুলে চাপ না দেয় সেটা নিশ্চিত করবার জন্য একটা নেইল ফাইল ব্যবহার করবেন। নখের প্রান্তদেশ ধরে এমন ভাবে কাটবেন না যাতে তা একটা ‘বর্শার’ মত চেহারা নেয়, কারণ তাতে নখ চামড়ার ভিতর দিকে বাড়বার সম্ভাবনা থাকবে।

মোজা, স্টকিং ও টাইটস

আপনি প্রতিদিন আপনার মোজা, স্টকিং বা টাইটস অবশ্যই পাল্টাবেন। এই অন্তর্বাসগুলির ধারের সেলাই যেন খুব মোটা গোছের না হয় এবং উপরের প্রান্তে যেন ইলাস্টিক না থাকে।

খালি পায়ে হাঁটবেন না

আপনি যদি খালি পায়ে হাঁটেন তাহলে আপনার পায়ের আঙুলে ধাক্কা লেগে পায়ে আঘাত পাবার আশঙ্কা থাকবে ও কোনও ধারালো জিনিষের উপরে দাঁড়াবার ফলে চামড়ারও ক্ষতি হতে পারে।

আপনার জুতা পরীক্ষা করে দেখবেন

জুতার বাইরের সোলে যাতে কোনও ধারালো জিনিষ, যেমন পিন, পেরেক বা কাচ ফুটে না থাকে সেটা নিশ্চিত করবার জন্য জুতা পরবার আগে জুতার তলা পরীক্ষা করে দেখে নেবেন। এ ছাড়াও, দুই পাটি জুতার ভিতরে হাত ঢুকিয়ে ভালো করে দেখে নেবেন যাতে ছোট কোনও বস্তু যেমন ছোট পাথর কুঁচি ভিতরে ঢুকে না থাকে।

পায়ে ভালো করে ফিট করে না এমন জুতা

পায়ের ক্ষতি হবার একটা সাধারণ কারণ হল ভালো করে ফিট করে না এমন জুতা। আপনি এখন যে জুতা পরছেন সেই বিষয়ে ও নতুন জুতা কেনবার বিষয়ে, যিনি আপনার পা পরীক্ষা করেছেন সেই পেশাজীবী আপনাকে উপদেশ দিতে পারবেন।

ছোটখাট কাটা বা ফোফা

যদি পরীক্ষা করতে গিয়ে পায়ে কোথাও ফাটা, ছোটখাট কাটা বা ফোফা চোখে পড়ে, তাহলে ক্ষতটিকে একটা স্টেরাইল (জীবানুমুক্ত) ড্রেসিং দিয়ে ঢেকে দেবেন। ফোফা ফাটাবেন না। যদি ক্ষতস্থানটি কয়েকদিনের মধ্যে শুকিয়ে না যায় বা আপনি যদি দেখেন যে কোনও ইনফেকশান (রোগ সংক্রমণ)-এর লক্ষণ দেখা দিয়েছে (ফোলা, গরম লাগা, লাল হওয়া বা ব্যথা) তাহলে তখনই আপনার পোডায়াট্রি ডিপার্টমেন্ট বা জিপি-র সাথে যোগাযোগ করবেন (উল্টো পৃষ্ঠায় টেলিফোন নাম্বার দেওয়া আছে)।

ফার্মেসীর কাউন্টার থেকে প্রেসক্রিপশান ছাড়াই কড়ার যে ওষুধগুলি পাওয়া যায়

ফার্মেসীর কাউন্টার থেকে প্রেসক্রিপশান ছাড়াই কড়ার যে ওষুধগুলি পাওয়া যায়, সেইগুলি আপনি ব্যবহার করবেন না। যাদের ডায়াবিটিস আছে তাদের জন্য এই ওষুধগুলি স্বপারিশ করা হয় না কারণ এইগুলি চামড়ার ক্ষতি করতে পারে ও সমস্যার সৃষ্টি করতে পারে।

আপনি যদি লক্ষ্য করে থাকেন যে আপনার পায়ে কোনও সমস্যা দেখা দিয়েছে, তখনই আপনার পোডায়াট্রি ডিপার্টমেন্ট বা জিপি-র সাথে যোগাযোগ করবেন।