

ছোটখাট কাটা বা ফোস্কা

যদি পরীক্ষা করতে গিয়ে আপনার পায়ে কোথাও ফাটা, ছোটখাট কাটা বা ফোস্কা চোখে পড়ে, তাহলে ক্ষতটিকে একটা স্টেরাইল (জীবানুমুক্ত) ড্রেসিং দিয়ে ঢেকে দেবেন। ফোস্কা ফাটাবেন না। তখনই আপনার পোডায়াট্রি ডিপার্টমেন্ট বা জিপি-র সাথে যোগাযোগ করবেন (পাশের পৃষ্ঠায় টেলিফোন নাম্বার দেওয়া আছে)।

পায়ের শক্ত চামড়া ও কড়া

পায়ের চামড়া শক্ত হয়ে গেলে বা কড়া পড়লে নিজে সেইগুলি কাটবার চেষ্টা করবেন না। প্রয়োজন হলে আপনার পোডায়াট্রিস্ট সেন্টার চিকিৎসা করবেন ও সেই বিষয়ে উপদেশ দেবেন।

ফার্মেসীর কাউন্টার থেকে প্রেসক্রিপশন ছাড়াই কড়ার যে ওষুধগুলি পাওয়া যায়

ফার্মেসীর কাউন্টার থেকে প্রেসক্রিপশন ছাড়াই কড়ার যে ওষুধগুলি পাওয়া যায়, সেইগুলি আপনি কখনই ব্যবহার করবেন না। যাদের ডায়াবিটিস আছে তাদের জন্য এই ওষুধগুলি আমরা স্বপারিশ করি না কারণ এইগুলি চামড়ার ক্ষতি করতে পারে ও আলসার সৃষ্টি করতে পারে।

বেশি গরম বা বেশি ঠাণ্ডা তাপমাত্রা এড়িয়ে চলবেন

যদি পায়ে ঠাণ্ডা লাগে, মোজা পরবেন। পা গরম করবার জন্য কখনই আগুনের দিকে পা ছড়িয়ে বসবেন না। বিছানায় শুতে যাবার আগে সর্বদা গরম পানির ব্যাগ বা হিটিং প্যাড বার করে নিয়ে তবে শোবেন।

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

ব্যক্তিগত উপদেশ Individual advice

Your next screening/assessment is due:

আপনার পরবর্তী স্ক্রিনিং / মূল্যায়নের তারিখ হল :
মাস: ২০.....

Podiatry department:

স্থানীয় এলাকায় যোগাযোগের জন্য টেলিফোন নাম্বার
পোডায়াট্রি ডিপার্টমেন্ট :

GP clinic:

জিপি ক্লিনিক :

OP 008.14 Bengali

স্কটিশ ডায়াবিটিস গ্রুপ - ফুট অ্যাকশন গ্রুপ দ্বারা প্রস্তুত

Produced by the Scottish Diabetes Group - Foot Action Group



Diabetes

Oxford Health
NHS Foundation Trust



মাব্বারী
আশঙ্কা

ডায়াবিটিস সম্পর্কে তথ্য ও
উপদেশের প্রচারপত্র

Moderate Risk - Bengali

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 একজন পোডিয়াট্রিস্ট-কে (পায়ের, পায়ের আঙুল ও নখের চিকিৎসা বা পরিচর্যা করেন যিনি, তাঁকে) দিয়ে ‘স্ক্রিনিং’ (রোগ নির্ধারণের জন্য নিয়মিত পরীক্ষা) ও সমস্যার গুরুত্বের বিষয়ে মূল্যায়ন করাবেন। তারপরে আপনার প্রয়োজন অনুসারে কিভাবে চিকিৎসা করা হবে তার পরিকল্পনায় আপনি সম্মতি দিতে পারবেন।

আপনার স্ক্রিনিং ও সমস্যার গুরুত্বের বিষয়ে মূল্যায়নের সময়ে দেখা গেছে যে আপনার ক্ষেত্রে পায়ের ‘আলসার’ (পূঁজসহ ক্ষত) হবার **মান্বারী আশঙ্কা** রয়েছে। যে কারণগুলির জন্য আপনার ক্ষেত্রে আলসারের আশঙ্কা আছে সেটা আপনার পোডিয়াট্রিস্ট নিম্নলিখিত তালিকায় টিক দিয়ে দেখিয়ে দেবেন।

- আপনি আপনার পায়ের অনুভূতি কিছুটা হারিয়েছেন।
- আপনার পায়ের রক্ত সঞ্চালন কমে গেছে।
- আপনার পায়ের চামড়া কড়া হয়ে গেছে।
- আপনার পায়ের আকৃতি পাল্টেছে।
- আপনি চোখে কম দেখছেন।
- আপনি নিজে আপনার পায়ের যত্ন নিতে পারছেন না।

যদি আপনার ডায়াবিটিস, কোলেস্টেরল ও ব্লাড প্রেশারকে ভালোমত নিয়ন্ত্রণে রাখতে পারেন এবং যদি প্রতি বছর একজন পোডিয়াট্রিস্ট-কে দিয়ে আপনার পায়ের সমস্যাগুলির গুরুত্ব মূল্যায়ন করাতে পারেন আরও কোনও সমস্যা দেখা দেবার আশঙ্কাকে সেটা কমাতে সাহায্য করবে।

আপনি যদি ধূমপান করেন তাহলে সেটা ছাড়বার জন্য আমরা

আপনাকে বিশেষ ভাবে পরামর্শ দেব। ধূমপান রক্ত সঞ্চালনকে প্রভাবিত করে থাকে এবং পরিশেষে হয়তো তার জন্য অ্যাম্পুটেশনও করতে হতে পারে।

যেহেতু আপনার পায়ের আলসার হবার **মান্বারী আশঙ্কা** রয়েছে সেই জন্য আপনাকে বিশেষ ভাবে আপনার পায়ের যত্ন নিতে হবে। নিয়মিত ভাবে একজন পোডিয়াট্রিস্ট-এর চিকিৎসা আপনার প্রয়োজন।

এই প্রচারপত্রের উপদেশ ও তথ্যগুলি অনুসরণ করলে তা পোডিয়াট্রিস্ট-এর কাছে যাবার মধ্যবর্তী সময়টাতে আপনার পায়ের যত্ন নিতে সাহায্য করবে। আশা করব ভবিষ্যতে তা আপনার সমস্যা কমাতে সাহায্য করবে।

আপনার পায়ের স্বাস্থ্য ভালো রাখার জন্য উপদেশ

প্রতিদিন আপনার পা পরীক্ষা করে দেখবেন

আপনি প্রতিদিন অন্ততঃপক্ষে অবশ্যই একবার 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। আপনি এটা নিজে করতে না পারলে আপনার পার্টনার বা কেয়ারার (শুশ্রূষাকারী)-কে সাহায্য করতে বলবেন।

প্রতিদিন আপনার পা পরিষ্কার করবেন

প্রতিদিন আপনার পা অল্প গরম পানি ও কড়া নয় এমন সাবান দিয়ে অবশ্যই পরিষ্কার করবেন। পা ভালো করে ধুয়ে যত্ন করে শুকনো করবেন, বিশেষ করে আঙুলের ফাঁকগুলিকে। পানিতে পা ভিজিয়ে রাখবেন না কারণ তাতে হয়তো চামড়ার ক্ষতি হতে পারে। ডায়াবিটিস থাকার জন্য হয়তো আপনার গরম ও ঠাণ্ডার অনুভূতি ততটা প্রখর নয়। হাতের কনুই দিয়ে পানির তাপমাত্রা পরীক্ষা করে নেবেন বা অন্য কাউকে সেটা করতে বলবেন।

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

খালি পায়ের হাঁটবেন না

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

আপনার জুতা পরীক্ষা করে দেখবেন

যাতে জুতার বাইরের সোলে কোনও ধারালো জিনিষ, যেমন পিন, পেরেক বা কাচ ফুটে না থাকে সেটা নিশ্চিত করার 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।

পায়ের ভালো করে ফিট করে না এমন জুতো

পায়ের ক্ষতি হবার একটা সাধারণ কারণ হল ভালো করে ফিট করে না এমন জুতা। পোডিয়াট্রিস্ট যিনি আপনার পা পরীক্ষা ও মূল্যায়ন করেছেন তিনি আপনাকে আপনি এখন যে জুতা পরছেন সেই বিষয়ে, ও নতুন জুতা কেনবার বিষয়েও উপদেশ দিতে পারবেন। তিনি হয়তো প্রেসক্রিপশান অনুসারে পায়ের মাপ নিয়ে আপনার জন্য বিশেষ ভাবে প্রস্তুত জুতা পরতে আপনাকে স্বপারিশ করবেন।