আমার ক্রমবর্ধমান সমস্যা কম করতে আমি কী করতে পারি?

- ❖ ঝুঁকি হ্রাস পায়। তবে তা এই ডায়াবেটিক পা রোগ বিশেষজ্ঞ সেবা প্রতিষ্ঠানের যে কোন সদস্যের এপয়েন্টমেন্টে আপনার উপস্থিত থাকা উচিত।
- ❖ আপনাকে যদি প্রেসক্রিপশন জুতা (ডায়াবেটিস রোগীদের বিশেষ জুতা) পরিধানের পরামর্শ দেওয়া হয়, তাহলে সবসময় উক্ত জুতাই পরিধান করবেন। অন্য কোন জুতা পরিধান করবেন না। ডায়াবেটিক রোগের এই বিশেষ জুতা পরিধানের ফলে আলসারের ঝুঁকি কমে। তবে তা আলসারের ঝুঁকি পুরোপুরি দূর করে দিতে পারেনা। ডায়াবেটিস রোগের এই বিশেষ জুতা পরিধানে আলসার এবং অঙ্গহানির ঝুঁকিগুলো পুরোপুরি দূর করে দিতে পারেনা।

আমি কিভাবে আমার অবস্থা পরিবর্তনে অবদান রাখতে পারি?

আপনাকে যে মেডিক্যাল পরামর্শ দেওয়া হয়েছে তা অনুসরণ করুন। অতিরিক্ত ওজন কমাতে হবে যাতে পায়ের উপর এর প্রভাব না পড়ে। কারণ যথাযথভাবে চিকিৎসা করা না হলে 'চারকট ফুট' (হাঁড় ভেঙ্গে যাওয়া বা বেঁকে যাওয়া) রোগে আক্রান্ত পা স্থায়ীভাবে ক্ষতিগ্রস্থ হয়ে চলাচল প্রতিবন্ধী রোগ সৃষ্টি করতে পারে।

আপনার রোগ নিয়ন্ত্রণে নিচের পরামর্শগুলো আপনার কাজে আসতে পারে:

- ❖ অতীতে চিকিৎসকরা আপনাকে যে পরামর্শ দিয়েছিলেন তা অনুসরণ করে আপনার ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখুন।
- ❖ পায়ের উপর বিশেষজ্ঞ (পডিয়াট্রিস্ট) চিকিৎসকের সাথে এপয়েন্টমেন্টের আগ পর্যন্ত আপনি আপনার দুই পায়ের অবস্থা চেক করতে থাকবেন।
- ❖ আপনার চারকট পায়ের নিরাপত্তা নিশ্চিত করার জন্য আপনাকে যে পরামর্শ প্রদান করা হয়েছে তা অনুসরণ করুন।
- ❖ সঠিক জুতা পরিধানের বিষয়টি নিশ্চিত করুন। অন্যথায় আপনার অপর পায়ের উপর অতিরিক্ত চাপ পড়তে পারে, যার ফলে সমস্যা আরো জটিলতর রূপ ধারণ করতে পারে।
- ❖ ভার বহনের ক্ষেত্রে আপনি পা বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিতে পারেন। তাছাড়া বিভিন্ন সহায়ক যন্ত্র যেমন: ক্রাচ, লাঠি, উয়িলচেয়ার ইত্যাদি যা আপনার পায়ের উপর থেকে ওজন সরিয়ে নিতে সাহায্য করে তা ব্যবহারের ক্ষেত্রেও পডিয়াট্রিস্টের পরামর্শ নিতে পারেন।

আপনাকে সাহায্য করতে এবং আপনার চারকট পায়ের সঠিক ব্যবস্থাপনা নিশ্চিত করতে এবং আপনাকে প্রশ্নের উত্তর দিতে এবং আপনাকে প্রয়োজনীয় পরামর্শ দিতে ডায়াবেটিস পা বিশেষজ্ঞ এখানে আছেন।

আপনার সমস্যার তীব্রতা যখন কমে আসবে:

যথাযথ চিকিৎসা নেওয়ার পরও আপনার পায়ের আকৃতিতে কিছু পরিবর্তন আসতে পারে। আপনার যদি ডায়াবেটিস জুতা বা ইনসোল (জুতায় পরিধেয় বিশেষ সোল) দরকার হয়, তাহলে আপনাকে একজন পা বিশেষজ্ঞের সাথে নিয়মিত যোগাযোগ করতে হবে। ক্ষেত্রবিশেষে একজন বিশেষজ্ঞ অর্থোটিস্ট (হাঁড়ের নড়াচড়া সহায়ক যন্ত্র বিশেষজ্ঞ) -এর সাথে আপনার দেখা করা প্রয়োজন হতে পারে।

ব্যক্তিগত পরামর্শ:

স্থানীয় যোগাযোগ সম্পর্কিত তথ্য:

মাল্টি ডিসিপ্লিনারি ফুট কেয়ার টিম:

পডিয়াট্রি ডিপার্টমেন্ট বা পায়ের পাতা সুরক্ষা টিম:

জিপি ক্লিনিক:

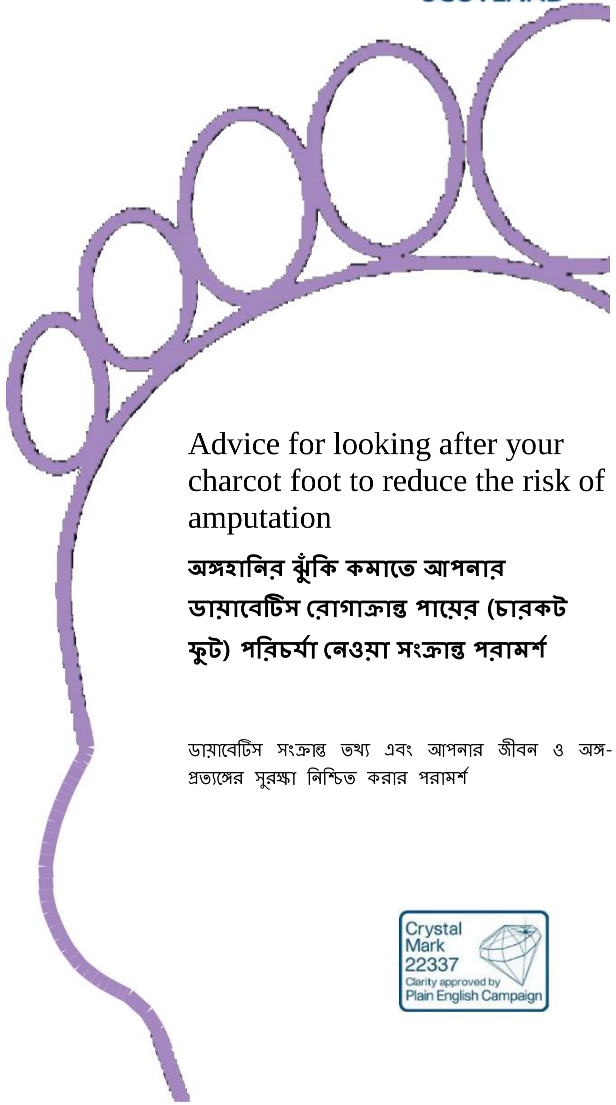
যেসব লোকের ডায়াবেটিস রোগ ধরা পড়েছে তাদের সবার জন্য এই লিফলেট তথা তথ্যপত্রটি প্রযোজ্য। এর মধ্যে ১২ বছরের বেশি বয়সের শিশুরাও অন্তর্ভুক্ত আছে।

স্কটিশ ডায়াবেটিস গ্রুপ - ফুট একশন গ্রুপ কর্তৃক প্রস্তুতকৃত মূল লিফলেটের আদলে সেবা ব্যবহারকারীদের সহায়তায় এটি তৈরি করা হয়েছে। এর মালিকানা স্বত্বাধিকারী- কলেজ অব পডিয়াট্রি। প্রকাশনার তারিখ: মার্চ ২০১৮। রিভিউর তারিখ: মার্চ ২০২৩। এই লিফলেটের ব্যাপারে আপনার যে কোন অভিমত সাদরে আমন্ত্রিত। দয়া করে উক্ত অভিমত কলেজ অব পডিয়াট্রির ইমেইল footlit@scpod.org ঠিকানায় পাঠিয়ে দিন। ওয়েব ঠিকানা: www.feetforlife.org/footcareleaflets

প্রস্তুতকারী: স্কটিশ ডায়াবেটিস - ফুট একশন গ্রুপ

In Bengali

NHS SCOTLAND



Advice for looking after your charcot foot to reduce the risk of amputation

অঙ্গহানির ঝুঁকি কমাতে আপনার ডায়াবেটিস রোগাক্রান্ত পায়ের (চারকট ফুট) পরিচর্যা নেওয়া সংক্রান্ত পরামর্শ

ডায়াবেটিস সংক্রান্ত তথ্য এবং আপনার জীবন ও অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের সুরক্ষা নিশ্চিত করার পরামর্শ

Crystal Mark 22337 Clarity approved by Plain English Campaign

'চারকট ফুট' (ডায়াবেটিস রোগাক্রান্ত পা) কী?

চারকট ফুট ডায়াবেটিস রোগের খুবই জটিল সমস্যা যা পায়ের স্নায়ু (প্রান্তিক নিউরোপ্যাথি) নষ্ট হয়ে যাওয়ার কারণে হতে পারে।

যারা ডায়াবেটিক পা জটিলতা রোগের চিকিৎসায় অভিজ্ঞ, তাদের মাধ্যমে চারকট পায়ের চিকিৎসা করানো উচিত। আপনাকে পডিয়াট্রিস্টের কাছে পাঠানো উচিত যার দক্ষতা আর অভিজ্ঞতা আছে যাহাতে আপনি যথাযথ চিকিৎসা পান এবং মাল্টি-ডিসিপ্লিন্যারী টীমের কাছ থেকে উপকৃত হতে পারেন।

চারকট ফুট নামক রোগটি সৃষ্টি হলে তা আপনার পায়ের হাঁড় নরম করে ফেলে। এর দ্বারা নির্দেশ করে যে, গুরুতরভাবে আহত না হলেও উক্ত হাঁড় সহজে ভেঙ্গে যেতে পারে বা নিজ অবস্থান থেকে সরে যেতে পারে। অধিকাংশ রোগীর ক্ষেত্রে দেখা গেছে, তারা তাদের পা আহত হওয়ার বিষয়টি স্মরণই করতে পারেন না। আপনার পায়ের স্নায়ু যদি নষ্ট হয়ে যায়, তাহলেও আপনি পায়ের উপর ভর দিয়ে হাঁটতে পারবেন; নিজেকে আঘাত করার পরও কোন ব্যথা অনুভব করবেন না। যদি এমনটি হয়, তাহলে আপনার পায়ের মারাত্মক বিকৃতি ঘটে থাকবে এবং আপনার পা স্বাভাবিক আকৃতিতে ফিরবে না। এতে আপনার পায়ের উপযোগী জুতা পাওয়া খুবই কষ্টকর হবে। তাই আগে ভাগে কোন সমস্যা অনুভূত হলে তা খেয়াল করা গুরুত্বপূর্ণ এবং সে ব্যাপারে পেশাজীবীদের সাহায্য নেওয়াও প্রয়োজন।

দ্রষ্টব্য: আপনার পায়ের আকৃতিতে পরিবর্তন আসলে তা আলসার হওয়ার ঝুঁকি বৃদ্ধি করে।

আলসারসহ বা আলসার ব্যতীত চারকট ফুট রোগটি খুবই ভয়ঙ্কর হয়ে উঠতে পারে। কারণ এটি হার্ট অ্যাটাক, স্ট্রোক, পায়ের অঙ্গহানি বা অকাল মৃত্যুর ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়।

আপনার ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখা, কোলেস্টরল এবং রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে রাখা, ধূমপান বর্জন করা, কার্ডিওভাস্কুলার ব্যায়াম বৃদ্ধি করা এবং ওজন নিয়ন্ত্রণ করার মাধ্যমে এসব জীবন ও অঙ্গ বিনষ্টকারী রোগের ঝুঁকি কমানো যায়।

চারকট ফুট রোগে আক্রান্ত ব্যক্তিদের ওজন বহন না করে কার্ডিওভাস্কুলার ব্যায়াম করার ব্যাপারে ডায়াবেটিস টিমের বিশেষজ্ঞের সাথে কথা বলা উচিত, যাতে তাদের ক্ষতিগ্রস্থ পায়ে আরো ক্ষতি যোগ না হয়।

উল্লেখ্য, আপনার পরিবারের সদস্যদের যদি হৃদরোগের অতীত ইতিহাস থাকে, তাহলে আপনারও হৃদরোগ হওয়ার সম্ভাবনার ঝুঁকি থেকে যায়।

নিম্নবর্ণিত কোন একটি সমস্যা যদি আপনার মধ্যে দেখা দেয়, তাহলে যত দ্রুত সম্ভব উপযুক্ত পরামর্শ নেওয়ার জন্য জিপি বা স্থানীয় পডিয়াট্রি ডিপার্টমেন্ট বা মাল্টি-ডিসিপ্লিনারি ফুট কেয়ার টিমের সাথে যোগাযোগ করুন (২৪ ঘন্টার মধ্যে):

❖ পায়ের পাতা বা আঙ্গুল ফুলে যাওয়া বা লাল হয়ে যাওয়া অথবা গরম হয়ে যাওয়া;

❖ চামড়ায় নতুন কোন ফাটা বা ক্ষত দেখা দিলে;

❖ আপনার আঙ্গুল বা পায়ের পাতায় নতুন করে লাল হওয়া বা চামড়ার রং বদলে যাওয়া;

❖ আপনার পায়ের পাতায় নতুন করে ব্যথা অনুভব হওয়া বা এমন ব্যথা অনুভূত হওয়া যা ব্যাখ্যা করা যায় না।

আপনার চামড়ায় যদি কোন ফাটা দেখা যায় বা কোন ফোস্কা দেখা দেয়, তাহলে জীবাণুমুক্ত কাপড় দিয়ে তা ঢেকে রাখুন। ফোস্কা ফাটাবেন না।

জিপি বা স্থানীয় পডিয়াট্রি ডিপার্টমেন্টের মাল্টি-ডিসিপ্লিনারি ফুট কেয়ার টিম যদি না থাকে এবং আপনার পায়ের উপসর্গ ২৪ ঘন্টার মধ্যে সেরে যাওয়ার কোন লক্ষণ দেখা না যায়, তাহলে দয়া করে স্থানীয় অ্যাকসিডেন্ট এন্ড ইমার্জেন্সি বিভাগে যান এবং আপনার সাথে এই লিফলেটটিও নিয়ে যান।

আমার চারকট ফুট রোগ হয়েছে কিনা তা আমি কিভাবে জানবো?

চারকট ফুট রোগের প্রাথমিক লক্ষণ হলো পায়ের পাতা বা গোড়ালির আক্রান্ত জায়গা ফুলে যাওয়া বা উক্ত জায়গায় উষ্ণতা অনুভূত হওয়া। কখনও কিছুটা লালচে হয়ে যায়, যা অনেকে ভুলে ইনফেকশন হিসেবে ধরে নেয়। স্নায়ু নষ্ট হয়ে যাওয়ার কারণে আক্রান্ত জায়গায় সাধারণত ব্যথা অনুভূত হয়না। তবে সবসময় এমনটি হয়না। অধিকাংশ ক্ষেত্রে দেখা যায়, এক পায়ের পাতা আক্রান্ত হয়। যাইহোক, কদাচিৎ দেখা যায়, কারো কারো দুই পায়ে চারকট ফুট রোগ হয়, যদিও তা একই সময়ে হয় না। আপনি যদি আগেভাগে চিকিৎসা না নিয়ে পায়ের উপর ভর দিয়ে হাঁটা চলা করতে থাকেন, তাহলে আপনার পায়ের বিকৃতি ঘটতে পারে।

আমার পায়ের রোগের চিকিৎসা কে করবেন?

সাধারণভাবে আপনার চারকট ফুট রোগটি ডায়াবেটিস পা রোগ বিশেষজ্ঞের মাধ্যমে চিকিৎসা এবং ব্যবস্থাপনা করানো উচিত। এই ধরনের রোগের চিকিৎসায় অভিজ্ঞ বেশ কয়েকজন চিকিৎসকের সমন্বয়ে এই রোগের চিকিৎসা দেওয়া হয়।

আমার চিকিৎসার উদ্দেশ্য কী?

চারকট ফুট রোগটি চিকিৎসা করার তিনটি গুরুত্বপূর্ণ কারণ রয়েছে।

❖ আপনার পায়ের আকৃতিগত চিরস্থায়ী পরিবর্তন রোধ করা;

❖ ভবিষ্যতের সমস্যার প্রতিরোধ করা;

❖ আপনার জীবন এবং অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের ঝুঁকি হ্রাস করা।

চিকিৎসার মধ্যে কী কী থাকে?

একমাত্র কার্যকরী চিকিৎসা হলো আপনার পায়ের উপর থেকে ওজন হ্রাস, যাতে পায়ের জোড়াগুলো নড়ে না যায় এবং আপনার পায়ের বিকৃতি না ঘটে। সাধারণত হাঁড় ভাঙলে যেভাবে ব্যান্ডেজ দিয়ে প্লাস্টার করা হয়, ঠিক অনেকটা একই নিয়মে এই রোগের চিকিৎসায় ব্যান্ডেজ পরানো হয়। ডায়াবেটিস না থাকা ব্যক্তি আহত হলে যতটা সময় ব্যান্ডেজ পরে, আপনাকে তার তিনগুণ সময় ধরে ব্যান্ডেজ পরে থাকতে হবে। আপনি যে চিকিৎসা পাবেন তা আপনার স্থানীয় ডায়াবেটিস পা রোগ বিশেষজ্ঞের চিকিৎসা পদ্ধতির উপর নির্ভর করবে।

চিকিৎসার অপশন (পছন্দ):

❖ প্লাস্টার কাস্ট পরানো হবে। আপনার স্বাস্থ্য-সেবা পেশাজীবীরা নিয়মিতভাবে তা দেখবেন এবং প্রয়োজন হলে তা পাল্টিয়ে দিবেন।

❖ একটি কাস্ট ওয়াকার পরানো হবে এবং এর সাথে বিশেষভাবে তৈরি ইনসোল লাগানো থাকবে। আপনার স্বাস্থ্য-সেবা পেশাজীবীরা নিয়মিতভাবে তা চেক করে দেখবেন।

❖ আপনার পায়ের তাপমাত্রা চেক করার জন্য আপনাকে নিয়মিতভাবে একজন ডায়াবেটিস পা রোগ সেবার যেকোন একজন সদস্যের সাথে দেখা করতে হবে।

❖ প্রয়োজন হলে আপনার এক্স-রে করানো হবে।

চারকট ফুট রোগের চিকিৎসায় উপরের পদ্ধতিগুলো সফল হিসেবে প্রমাণিত হয়েছে। তবে চিকিৎসকরা যে পরামর্শ দিবেন তা আপনাকে কঠোরভাবে মেনে চলতে হবে।