

জুতা এবং ডায়াবেটিস:

সর্বাধিক উপযুক্ত জুতা পরিধানের ব্যাপারে এই লিফলেটে পরামর্শ দেওয়া হয়েছে। এখানে আপনার পায়ের আকৃতি এবং ডায়াবেটিস রোগের বিষয়টি বিবেচনায় রেখে উপযুক্ত পরামর্শ দেওয়া হয়েছে।

ডায়াবেটিস রোগীদের পক্ষে সমস্য হওয়ার অন্যতম একটি কারণ হলো তাদের জুতা যথাযথভাবে ফিট না হওয়া।

ডায়াবেটিসের কারণে কেন আপনার পায়ের ক্ষতি হওয়ার ঝুঁকি থাকে?

ডায়াবেটিস থাকা রোগীদের পায়ের ক্ষত বেড়ে গেলে তা গুরুতর আকার ধারণ করতে পারে। কারণ এর দ্বারা হার্ট অ্যাটাক, স্ট্রোক, পা কেটে ফেলা বা অকাল মৃত্যু ঘটতে পারে।

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।

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 ঘণ্টার মধ্যে):

- ❖ পায়ের পাতা বা আঙ্গুল ফুলে যাওয়া বা লাল হয়ে যাওয়া, 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 ফোঁসকা দেখা দেয়, তাহলে জীবাণুমুক্ত কাপড় দিয়ে তা ঢেকে রাখুন। ফোঁসকা ফাটাবেন না।

ক্রমবর্ধমান সমস্যা হ্রাস করতে আমি কী করতে পারি?

প্রতিদিন আপনার পা চেক করুন :

প্রতিবার যখন আপনি জুতা, মোজা বা টাইটস খুলবেন, তখন আপনার পা চেক করে দেখবেন। পক্ষে কোন লাল চিহ্ন বা ফোঁসকা হয়েছে কিনা তা চেক করে দেখুন।

আপনার জুতা চেক করুন :

জুতা পরিধানের সময় জুতার বাইরে কোন ধারালো বস্তু যেমন: পিন, পেরাক বা গ্লাসের টুকরা লেগে আছে কিনা তা চেক করে দেখুন। তাছাড়া জুতার ভিতরে ছোট কোন বস্তু ঢুকেছে কিনা তা চেক করার জন্য জুতার ভিতরে হাত বুলান।

আপনার পায়ের আকৃতি:

সময়ের সাথে সাথে আপনার পায়ের আকার-আকৃতিতে পরিবর্তন আসতে পারে। তাই জুতা কিনার সময় তা আপনার পক্ষে যথাযথভাবে ফিট হচ্ছে কিনা তা চেক করে দেখুন।

নতুন জুতা ক্রয়:

আপনার পা মেপে নিন;

আপনার পা মেপে নিন এবং নতুন জুতা আপনার পক্ষে যথাযথভাবে ফিট হচ্ছে কিনা তা চেক করে নিন।

ভালভাবে ফিটিং হওয়া জুতা:

আপনার পা অনুযায়ী আপনার জুতা যাতে পর্যাপ্ত পরিমাণে লম্বা, গভীর এবং প্রশস্ত হয় তা নিশ্চিত করুন। আপনার জুতা যদি খুব বেশি আঁটসাঁট হয়, তাহলে তা আপনার পায়ের আঙ্গুলের উপর চাপ প্রয়োগ করবে।

সবসময় উভয় জুতা পরিধান করে দেখুন।

নতুন জুতা কেনার সময় সবসময় উভয় পক্ষে জুতা পরিধান করে পরীক্ষা করে দেখুন। অধিকাংশ লোকের উভয় পায়ের আকার সামান্য পৃথক হয়।

আপনার নিজের জুতা নিজে কিনুন।

যদি সম্ভব হয়, আপনি নিজে জুতার দোকানে যাবেন। অন্যজনকে বলে আপনার জন্য জুতা কিনবেন না।

নতুন জুতা পরে ঘরের চারপাশে হাঁটুন।

সামান্য সময়ের (২০ মিনিট) জন্য নতুন জুতা পরে আপনার ঘরে হাঁটার্টি করুন এবং এরপরে আপনার পায়ের অবস্থা পরীক্ষা করে দেখুন। ঘর্ষণ বা চাপের কারণে কোন লালচে দাগ সৃষ্টি হয়েছে কিনা বা কোন সমস্যা হয়েছে কিনা তা চেক করে দেখুন। যদি এই ধরনের সমস্যা দেখা দেয়, তাহলে আপনি তা দোকানে ফেরত দিতে পারবেন। তবে তা বাইরে পরিধান করার পরে দোকানে ফেরত দিতে যাবেন না।

নতুন জুতার ক্ষেত্রে পরামর্শ

আপনার নতুন জুতা আপনার জন্য উপযুক্ত কিনা সে ব্যাপারে নিশ্চিত হতে না পারলে উক্ত জুতা পরিধান করার আগে আপনার পডিয়াট্রিস্টের পরামর্শ নিন।

সুপারিশকৃত জুতা

জুতার ধরন

ভালভাবে ফিটিং হওয়া জুতা, বুট বা ফিটাওয়াল ড্রেইনার জুতা বা স্ট্র্যাপ ফাসেনিং -এর আপনার পক্ষে যথেষ্ট সাপোর্ট পাওয়া যায়। জুতার ভিতরে আপনার পা ভালভাবে বসাতে এবং ঘর্ষণ প্রতিরোধ করতে এসব ফিটা সাহায্য করে।

হিলের উচ্চতা:

আপনার জুতার হিলের উচ্চতা ২.৫ সেন্টিমিটারের (১ ইঞ্চি) বেশি হওয়া উচিত নয়।

প্রাকৃতিক উপাদান:

সম্ভব হলে আপনার জুতার উপরের অংশ প্রাকৃতিক উপাদান (যেমন: নরম লেদার) দিয়ে তৈরি হওয়া উচিত। ঘর্ষণ তৈরি করা ব্যতীত লেদার আপনার পক্ষে জুতাটিকে ভালভাবে ফিট করবে এবং তা আপনার পা ফুলে যাওয়া প্রতিরোধ করবে।

আপনাকে দেওয়া বিশেষ জুতার অবস্থা চেক করে দেখুন এবং কোন মেরামত প্রয়োজন হচ্ছে কিনা তাও দেখে নিন।

ছিঁড়ে যাওয়া বা ক্ষয়ে যাওয়া:

জুতা ছিঁড়ে যাওয়া বা ক্ষয়ে যাওয়ার লক্ষণ:

জুতার জোড়ায় বা লাইনিং -এ ছিঁড়ে যাওয়া এবং সোল বা হিল ক্ষয়ে যাওয়ার চিহ্ন চেক করে দেখুন। আপনার জুতা ভালো অবস্থায় আছে কিনা তা সবসময় চেক করে দেখুন। যদি জুতার কোন অংশ ছিঁড়ে বা ক্ষয়ে যায় এবং যদি তা মেরামত করা না যায়, তাহলে উক্ত জুতার পরিবর্তে অন্য জুতা ব্যবহার করুন।