চাপের পুনর্বণ্টণ:

পায়ের উপর চাপের পুনর্বণ্টণে সহায়তা করতে আপনার পডিয়াট্রিস্ট (পা রোগ বিশেষজ্ঞ) বা অর্থোটিস্ট (হাঁড় নড়াচড়ায় সহায়ক যন্ত্র ব্যবহারে বিশেষজ্ঞ) আপনাকে যে যন্ত্র ব্যবহার করার পরামর্শ দিয়েছেন তা ব্যবহার করুন। আপনার আলসার রোগ সেরে যাওয়ার আগ পর্যন্ত আপনাকে কোন কাস্ট (প্লাস্টার), ওয়াকিং বুট বা বিশেষ জুতা পরিধান করার পরামর্শ দেওয়া হয়ে থাকতে পারে। আপনার পায়ের উপর চাপ রাখার সময় আপনার উচিত সবসময় তা পরিধান করে থাকা।

আপনার পা দেখাশুনার করার ব্যাপারে আপনাকে যে পরামর্শ দেয়া হয়েছে তা মেনে চলুন। পায়ের নিরাপত্তা বিধান সংক্রান্ত বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়ার পরে দুই এপয়েন্টমেন্টের মাঝখানে আপনার দুই পায়ের অবস্থা চেক করে নিবেন। অপর পায়ে সঠিক জুতা পরিধানের বিষয়টি নিশ্চিত করুন। অন্যথায় এই 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 পা বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিতে পারেন।

পডিয়াট্রির (পা বিশেষজ্ঞ) এপয়েন্টমেন্ট:

আপনার আলসার রোগ সারানোর জন্য সবসময় ডাক্তারের সাথে গিয়ে দেখা করুন। উক্ত ক্ষত সেরে যাওয়ার আগ পর্যন্ত আপনাকে নিয়মিতভাবে ডাক্তারের সাথে দেখা করা লাগতে পারে। জেলা বা কমিউনিটি পর্যায়ের নার্স, প্র্যাকটিস নার্স, চিকিৎসা কক্ষের নার্স বা পা রোগের ডাক্তারের সাথে আপনার এপয়েন্টমেন্ট নিতে হতে পারে।

এন্টিবায়োটিক চিকিৎসা:

আঘাতপ্রাপ্ত স্থানে বা নিকটবর্তী জায়গায় ইনফেকশন (ঘা) দেখা দিলে আপনাকে এন্টিবায়োটিক সেবনের পরামর্শ দেওয়া হবে। এন্টিবায়োটিক সেবনে কোন সমস্যা যেমন: লাল লাল ফুসকুড়ি, বমি বমি ভাব বা ডায়রিয়া ইত্যাদি দেখা দিলে, যে ডাক্তার আপনার চিকিৎসা করেছিলেন তার কাছে উক্ত সমস্যার কথা জানান। সংশ্লিষ্ট চিকিৎসক না থাকলে, পরামর্শ নেওয়ার জন্য তৎক্ষণাৎ আপনার জিপির সাথে দেখা করুন। যে ডাক্তার আপনার চিকিৎসা করেছেন তিনি বা জিপির পরামর্শ ব্যতীত এন্টিবায়োটিক নেওয়া বন্ধ করবেন না।

ইনফেকশনের অবস্থা যদি খারাপতর হয়, অর্থাৎ লালচে ভাব, ব্যথা বা জ্বরের মতো উপসর্গ যদি আরো বেড়ে যায়, তাহলে আপনার অঙ্গ রক্ষা করা বা আপনার জীবন রক্ষা করার জন্য আপনাকে তৎক্ষণাৎ হাসপাতালে যোগাযোগ করা লাগতে পারে।

অপারেশন:

মাঝেমধ্যে ইনফেকশন যদি গুরুতর আকার ধারণ করে, আঘাতপ্রাপ্ত স্থানটি পরিষ্কার করার জন্য অপারেশন করা দরকার হতে পারে। কোন ইনফেকশন যদি খুবই গুরুতর অবস্থায় পৌঁছে যায়, সেক্ষেত্রে আপনার পায়ের সুস্থ অংশটি রক্ষা করার জন্য আক্রান্ত অংশটি কেটে ফেলার প্রয়োজন হতে পারে। আপনার শরীরের রক্ত সঞ্চালন যদি কমে যায়, তাহলে আলসার আক্রান্ত জায়গায় রক্তের সঞ্চালন বাড়ানোর জন্য অপারেশন করা দরকার হতে পারে।

ব্যক্তিগত পরামর্শ:

মাস: ------------------------------ ২০----------

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 লিফলেটটি (তথ্যপত্র) প্রযোজ্য। এর মধ্যে ১২ বছরের বেশি বয়সের শিশুরাও অন্তর্ভুক্ত আছে।

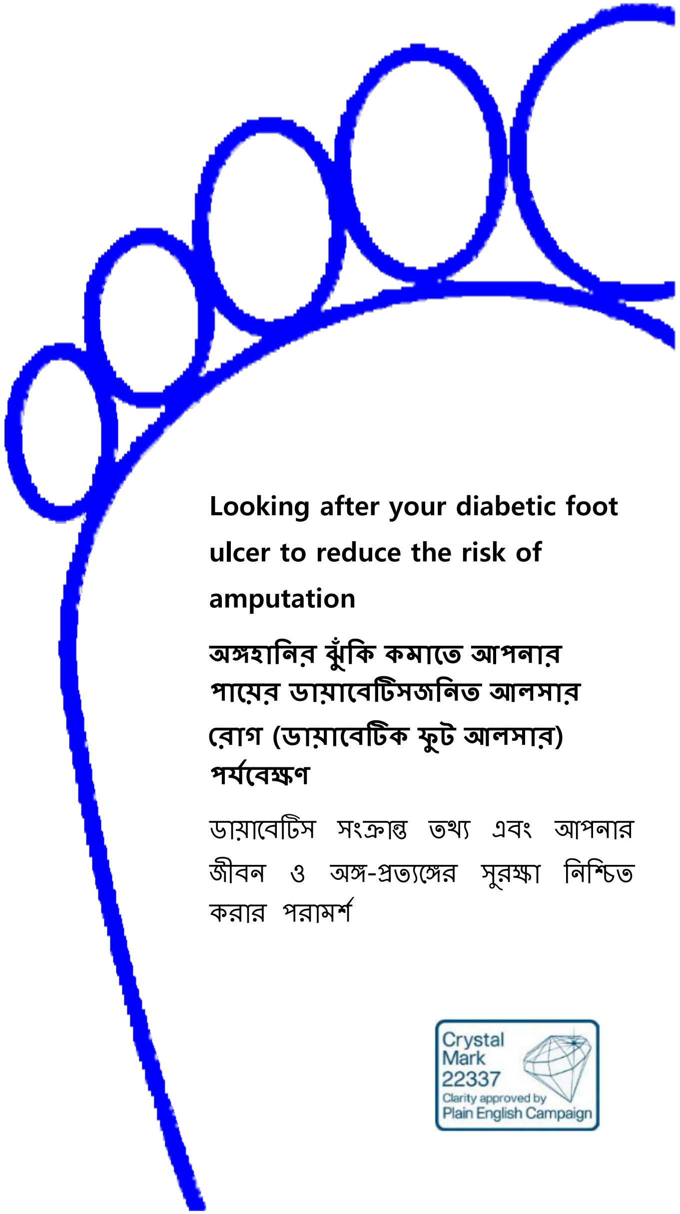
স্কটিশ ডায়াবেটিস গ্রুপ - ফুট একশন গ্রুপ কর্তৃক প্রস্তুতকৃত মূল লিফলেটের আদলে সেবা ব্যবহারকারীদের সহায়তায় এটি তৈরি করা হয়েছে। এর মালিকানা স্বত্বাধিকারী- কলেজ অব পডিয়াট্রি। প্রকাশনার তারিখ: মার্চ ২০১৮। রিভিউর তারিখ: মার্চ ২০২৩। এই লিফলেটের ব্যাপারে আপনার যে কোন অভিমত সাদরে আমন্ত্রিত। দয়া করে উক্ত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

প্রস্তুতকারী: স্কটিশ ডায়াবেটিস - ফুট একশন গ্রুপ

MLT.DIABFU.18_08810

In Bengali

NHS SCOTLAND



Looking after your diabetic foot ulcer to reduce the risk of amputation

অঙ্গহানির ঝুঁকি কমাতে আপনার পায়ের ডায়াবেটিসজনিত আলসার রোগ (ডায়াবেটিক ফুট আলসার) পর্যবেক্ষণ

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

Crystal Mark 22337 Clarity approved by Plain English Campaign

ডায়াবেটিক ফুট আলসার কী?

"আপনার ডায়াবেটিক ফুট আলসার আছে।" এর মানে আপনার চামড়ার নিচের একটি অংশ ভেঙ্গে গেছে এবং এর নিচের টিস্যু এখন মুক্ত হয়ে গেছে।

ডায়াবেটিস রোগ আছে এমন কিছু লোকের ক্ষেত্রে দেখা গেছে, তাদের চামড়ার ক্ষত সহজে শুকায় না এবং সামান্য আঘাত পাওয়ার পরে তাদের আলসার হওয়ার ঝুঁকি থাকতে পারে।

প্রতি দশজন ডায়াবেটিস রোগীর মধ্যে একজনের কোন এক পর্যায়ে পায়ের আলসার হয়।

ডায়াবেটিস রোগীদের মধ্যে যাদের পায়ে আলসার হয় তাদের অবস্থা খুবই গুরুতর। কারণ তা হার্ট অ্যাটাক, স্ট্রোক, পায়ের পাতা বা পায়ের অঙ্গহানি বা অকাল মৃত্যুর ঝুঁকি বাড়িয়ে দিতে পারে।

পায়ের আলসার থেকে ইনফেকশন হতে পারে এবং অঙ্গহানীর ঝুঁকি বাড়াতে পারে। এটি যথাদ্রুত কার্যকরভাবে চিকিৎসা করা না হলে এর কারণে অকাল মৃত্যুও হতে পারে। আপনার পায়ে রক্ত সঞ্চালন কম হলে, তা উপরোক্ত ঝুঁকি আরো বাড়িয়ে দেয়।

আপনার ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখা, কোলেস্টেরল 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।

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

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

যেহেতু আপনার ডায়াবেটিক ফুট আলসার আছে, তাই আপনার নিয়মিতভাবে পায়ের চিকিৎসা চালিয়ে যাওয়া উচিত। আপনার পা রোগ বিশেষজ্ঞ (পডিয়াট্রিস্ট) আপনার চিকিৎসার জন্য একটি পরিকল্পনা সাজাবেন।

ডায়াবেটিস রোগীদের বিশেষ জুতা এবং ইনসোল ব্যবহার করার মাধ্যমে আলসারের ঝুঁকি কমতে পারে। তবে তা আলসারের ঝুঁকি পুরোপুরি দূর করে দিতে পারেনা।

আমার পায়ে কোন সমস্যা দেখা দিলে বা পা নিয়ে কোন উদ্বেগ প্রকাশ পেলে আমি কী করবো?

বিপদ চিহ্ন:

আলসারের চিকিৎসা চলাকালীন সময় 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):

- ❖ কোন ব্যথা বা কম্পন আছে কি?
- ❖ আপনার পায়ের পাতা কি স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি গরম মনে হচ্ছে?
- ❖ অন্য কোন জায়গা কি লাল হয়ে যাচ্ছে বা ফুলে যাচ্ছে বা অন্য কোন জায়গায় কি প্রদান দেখা দিচ্ছে?
- ❖ কোন কিছু বের হচ্ছে কি?
- ❖ আপনার পায়ের পাতা থেকে নতুন কোন ঘ্রাণ বের হচ্ছে?
- ❖ আপনার কি জ্বরের মতো কোন উপসর্গ আছে?
- ❖ আপনি কি লালচে কোন দাগ দেখেছেন?
- ❖ আপনার কি শ্বাসের কষ্ট হচ্ছে?
- ❖ আপনার শরীরের তাপমাত্রা কি ৩৮.৩ ডিগ্রি সে. (১০১ ডিগ্রি ফা.) এর বেশি বা ৩৬ ডিগ্রি সে. (৯৬ ডিগ্রি ফা.) -এর চেয়ে কম?
- ❖ আপনার হৃদস্পন্দন গতি কি মিনিটে ৯০ বিটের চেয়ে বেশি?

আপনার চামড়ায় যদি নতুন 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।

আপনার ডায়াবেটিক ফুট আলসারের পডিয়াট্রি চিকিৎসা:

ডায়াবেটিস রোগজনিত পায়ের আলসার মাঝেমধ্যে শক্ত চামড়ার নিচে লুকিয়ে থাকে এবং এদের চারপাশে মরা টিস্যু সংগ্রহ করতে পারে। আলসার সারানোর জন্য পডিয়াট্রিস্টের এটি দূর করা প্রয়োজন হবে। তাই উক্ত আলসার থেকে সামান্য কিছু রক্তপাত হতে পারে। এটি সম্পূর্ণরূপে স্বাভাবিক প্রক্রিয়া। নিজে নিজে আপনার আলসার ভালো করার চেষ্টা করবেন না।

ক্রমবর্ধমান সমস্যা হ্রাস করতে আমি কী করতে পারি?

কিভাবে ড্রেসিং খুলে আরেকটি ড্রেসিং লাগাতে হয় তা যদি আপনাকে দেখানো না হয়ে থাকে এবং আপনার কাছে যদি উপযুক্ত ড্রেসিং সরঞ্জাম না থাকে, তাহলে নিজে নিজে ড্রেসিং - এর কাপড় পাল্টাতে যাবেন না।

প্রতিদিন আপনার পা চেক করুন।

অন্য কোন সমস্যা বা কোন বিপদ চিহ্ন দেখা দিচ্ছে কিনা তা দেখার জন্য প্রতিদিন আপনার পা চেক করে দেখুন। আপনি যদি নিজে নিজে তা করতে না পারেন, তাহলে আপনার স্বামী/স্ত্রীর বা দেখাশুনাকারীর সহায়তা নিন।

ড্রেসিং ভিজাবেন না।

ড্রেসিং ভিজালে ক্ষত শুকায় না এবং এর মাধ্যমে আলসার আক্রান্ত এলাকায় ব্যাকটেরিয়া প্রবেশ করে। তাই এটি আরো বেশি সমস্যা তৈরি করবে। ড্রেসিং -এর কাপড় শুকনা রাখার জন্য আপনার পডিয়াট্রিস্ট আপনাকে ড্রেসিং প্রটেক্টর দিবেন অথবা তিনি আপনাকে একটি ফর্ম দিবেন, যা আপনি আপনার জিপির কাছে নিয়ে যাবেন তিনি প্রেসক্রিপশন অনুযায়ী আপনাকে ড্রেসিং প্রটেক্টর দিবেন। ড্রেসিং প্রটেক্টর ব্যবহার করে আপনি আপনার ড্রেসিং শুকনা রেখে নিরাপদভাবে গোসল করতে পারবেন।

আপনার পায়ের আক্রান্ত জায়গার চারপাশ আর্দ্র রাখুন।

আপনার চামড়া যদি শুকনা হয়, তাহলে প্রতিদিন ময়েশ্চারাইজিং ক্রিম ব্যবহার করুন। আক্রান্ত জায়গা এবং পায়ের আঙ্গুলের মাঝখানে ময়েশ্চারাইজিং ক্রিম ব্যবহার করবেন না।

আক্রান্ত পা বিশ্রামে রাখুন।

অপ্রয়োজনে দাঁড়ানো বা হাঁটা থেকে বিরত থাকুন। আক্রান্ত জায়গায় ক্রমাগত চাপ পড়লে তা সহজে সারবে না। যত বেশি সম্ভব বিশ্রামে থাকুন। আপনাকে বলা হয়ে থাকলে, পায়ের রোগ সারানোর জন্য আপনার পা উপরে রাখুন।