

শক্ত চামড়া এবং চাট (পায়ের শক্ত মরা চামড়া):

আপনি নিজে নিজে আপনার পায়ের শক্ত চামড়া বা কড়া দূর করার চেষ্টা করবেন না। প্রয়োজন হলে আপনার পডিয়াট্রিস্ট আপনাকে এই ব্যাপারে প্রয়োজনীয় পরামর্শ প্রদান করবেন।

কড়ার চিকিৎসায় ফার্মেসির দোকান বা অন্যান্য জায়গায় পাওয়া ওষুধপত্র:

ফার্মেসির দোকান বা অন্যান্য জায়গায় কড়ার চিকিৎসায় যেসব জিনিস ব্যবহৃত হয় তা ব্যবহার করবেন না। ডায়াবেটিস রোগীদের এই ধরনের জিনিসপত্র বা চিকিৎসা গ্রহণ করা উচিত নয়, কারণ তা অত্যন্ত বিপজ্জনক হয়ে উঠতে পারে এবং এর মাধ্যমে নতুন ক্ষত বা ঘা তৈরি হতে পারে।

উচ্চ বা নিম্ন তাপমাত্রা বর্জন করে চলুন:

আপনার পা যদি ঠাণ্ডা থাকে, তাহলে মোজা পরিধান করুন। আপনার পা গরম করার জন্য আঙুলের সামনে আপনার পা ধরে রাখবেন না। বিছানায় ঘুমাতে যাওয়ার পূর্বে সবসময় বিছানা থেকে গরম পানির বোতল বা হিটিং প্যাড সরিয়ে রাখুন।

এপয়েন্টমেন্ট:

ফুট প্রটেকশন টিম বা বিশেষজ্ঞ পডিয়াট্রিস্টের সাথে আপনার সব এপয়েন্টমেন্টে আপনার উপস্থিত থাকা জরুরি। তাছাড়া ডায়াবেটিস রিভিউ এপয়েন্টমেন্টের সব সেশনেও আপনি উপস্থিত থাকবেন। এই নিয়ম অনুসরণ করলে অতিরিক্ত সমস্যা তৈরি হওয়ার ঝুঁকি কমে যাবে।

আমার পায়ের ব্যাপারে যদি কোন উদ্বেগ দেখা দেয় বা পায়ে কোন সমস্যা দেখা দিলে আমি কী করবো?

আপনার মধ্যে যদি কোন উদ্বেগ জাগে বা আপনার পায়ে যদি কোন সমস্যা দেখা দেয়, তাহলে মাল্টি ডিসিল্লিনারি ফুট কেয়ার টিম, স্থানীয় পডিয়াট্রি ডিপার্টমেন্ট, ফুট প্রটেকশন টিম বা জিপির সাথে দ্রুত যোগাযোগ করুন এবং তাদের কাছ থেকে প্রয়োজনীয় পরামর্শ নিন।

যদি তারা না থাকেন তাহলে দয়া করে স্থানীয় অ্যাকসিডেন্ট এন্ড ইমার্জেন্সি বিভাগে যান। মনে রাখবেন, সমস্যা থাকার পরও চিকিৎসা বা পরামর্শ নেওয়ার ক্ষেত্রে দেরি করলে, তা আরো বড় সমস্যায় পরিণত হতে পারে।

ব্যক্তিগত পরামর্শ:

স্থানীয় যোগাযোগ সম্পর্কিত তথ্য:

মাল্টি-ডিসিল্লিনারি ফুট কেয়ার টিম:

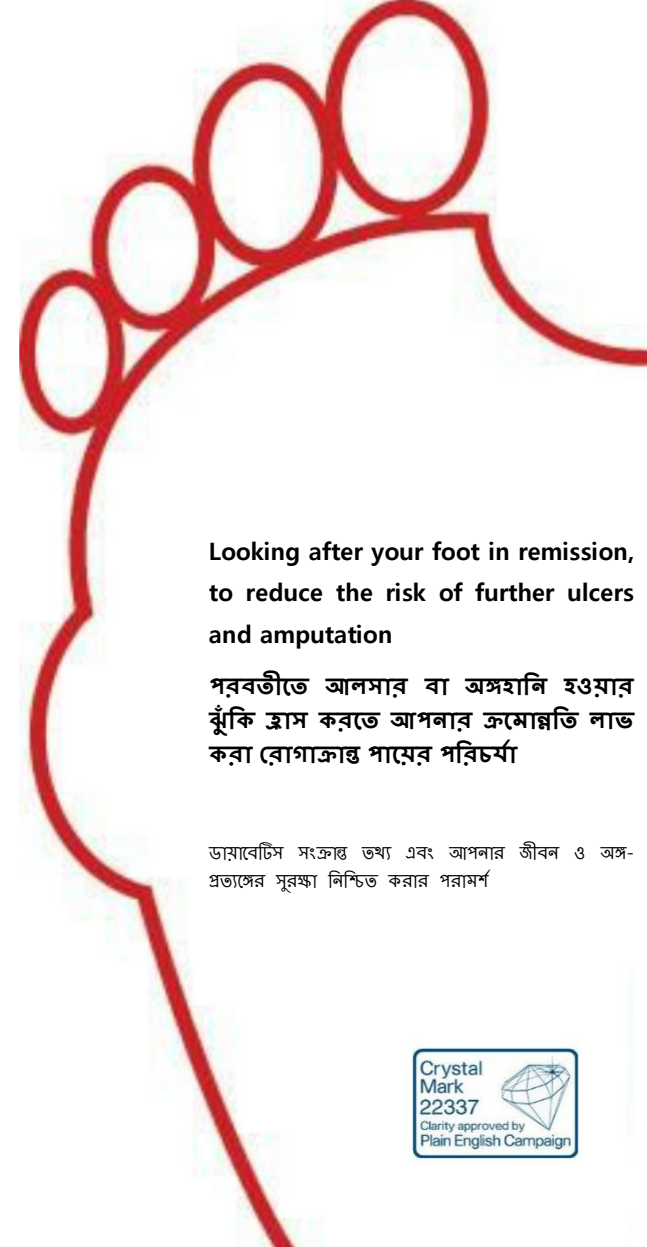
পডিয়াট্রি (পা রোগ) ডিপার্টমেন্ট বা ফুট প্রটেকশন টিম:

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 অতিমত সাদরে আমন্ত্রিত। দয়া করে উক্ত অতিমত কলেজ অব পডিয়াট্রির ইমেইল footlit@scpod.org ঠিকানায় পাঠিয়ে দিন।
ওয়েব ঠিকানা: www.feetforlife.org/footcareleaflets

প্রস্তুতকারী: স্কটিশ ডায়াবেটিস - ফুট একশন গ্রুপ



**Looking after your foot in remission,
to reduce the risk of further ulcers
and amputation**

**পরবর্তীতে আলসার বা অঙ্গহানি হওয়ার
ঝুঁকি হ্রাস করতে আপনার ক্রমোন্নতি লাভ
করা রোগাক্রান্ত পায়ের পরিচর্যা**

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

যেহেতু আগে আপনার আলসার, অঙ্গহানি বা চারকট ফুট রোগ ছিল, তাই আপনার ডায়াবেটিস রোগের অবস্থা 'রিমিশন' (উপশম) ক্যাটাগরিতে আছে। এই ক্যাটাগরিতে থাকা মানে বুঝায়, পরবর্তীতে আপনার আবারও আলসার হওয়া বা আবার অঙ্গ কেটে ফেলার ঝুঁকি রয়েছে। তাছাড়া আপনার আবারও চারকট ফুট রোগ হওয়ার সম্ভাবনা আছে।

নিচের কোন 'রিমিশন' ধাপে আপনি আছেন তা আপনার পডিয়াট্রিস্ট চিহ্নিত করবেন।

- পূর্বে আপনার আলসার ছিল।
- পূর্বে আপনার অঙ্গ কেটে ফেলতে হয়েছিল।
- আপনার চারকট ফুট রোগ আছে।

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

যেহেতু আপনার পা 'রিমিশন' (উপশম) ক্যাটাগরিতে আছে, তাই আপনাকে অতিরিক্ত যত্ন নিতে হবে। ডায়াবেটিস রোগে অতিগুরু পডিয়াট্রিস্ট দ্বারা আপনার চিকিৎসার সার্বিক দিক পরীক্ষা-নিরীক্ষা করে দেখতে হবে এবং সে অনুযায়ী চিকিৎসা চালিয়ে নিতে হবে।

আপনি যদি এই লিফলেটে বর্ণিত পরামর্শ ও তথ্য-উপাত্ত অনুসরণ করেন, তা পরবর্তীতে পডিয়াট্রিস্টের কাছে যাওয়ার আগ পর্যন্ত আপনার পায়ের যত্ন নিতে আপনাকে সাহায্য করবে। এর মাধ্যমে আপনার জীবন ও অঙ্গহানির ঝুঁকি হ্রাস করা যাবে।

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 অথবা গরম হয়ে যাওয়া;
- ❖ চামড়ায় নতুন কোন ফাটা ও ক্ষত দেখা দিলে;
- ❖ আপনার আঙ্গুল বা পায়ের পাতা 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।

যদি মাল্টি-ডিসিপ্লিনারি ফুট কেয়ার টিম, জিপি বা স্থানীয় পডিয়াট্রি ডিপার্টমেন্ট না থাকে এবং আপনার পায়ের উপসর্গ ২৪ ঘণ্টার মধ্যে সেবে যাওয়ার কোন লক্ষণ দেখা না যায়, তাহলে দয়া করে স্থানীয় অ্যাকসিডেন্ট এন্ড ইমার্জেন্সি বিভাগে যান।

আমার ক্রমবর্ধমান সমস্যা হ্রাস করতে আমি কী করতে পারি?

প্রতিদিন আপনার পা চেক করুন :

আপনার পায়ে কোন ফোঁস্কা বা পা ফেটে গেলে বা পায়ে কোন ব্যথা অনুভব হচ্ছে কিনা বা ইনফেকশনের কোন চিহ্ন যেমন: পা ফুলে যাওয়া, পায়ে গরম অনুভূত হওয়া বা পা লালচে হয়ে যাওয়া ইত্যাদি দেখা যাচ্ছে কিনা তা প্রতিদিন চেক করে দেখুন। আপনার পায়ে যদি কোন ফোঁস্কা বা চামড়ায় ফাটা দেখা যায়, তাহলে তা একটি জীবাণুমুক্ত কাপড় দিয়ে ঢেকে রাখুন। ফোঁস্কা ফাটাবেন না। আপনি যদি নিজে নিজে তা করতে না পারেন, তাহলে আপনার স্বামী/স্ত্রী বা অন্য কোন কেয়ারার দিয়ে তা করিয়ে নিন।

আপনার পায়ের চামড়া যদি শুকনা হয়ে যায়, তাহলে এই অবস্থা দূর না হওয়া পর্যন্ত দিনে একবার ২৫% ইউরিয়া ক্রিম ব্যবহার করুন।

ভালোভাবে ফিটিং না হওয়া জুতা:

আপনার পায়ে অস্বস্তি সৃষ্টি হওয়া বা পা নষ্ট হওয়ার অন্যতম সাধারণ কারণ হলো ভালো ফিটিং না হওয়া জুতা। যে পডিয়াট্রিস্ট আপনার পা পরীক্ষা করেছেন, তিনি আপনাকে আপনার জুতার ব্যাপারে প্রয়োজনীয় পরামর্শ দিতে পারেন বা তিনি নতুন জুতা কেনার পরামর্শ দিবেন। আপনার প্রয়োজনের উপর ভিত্তি করে আপনাকে প্রেসক্রিপশন জুতা, ইনসোল বা উভয়ই দেওয়া হতে পারে।

আপনার পায়ের চামড়ার যত্ন:

প্রতিদিন গরম পানি এবং মাঝারি মাত্রার ক্ষারীয় সাবান দিয়ে আপনার পা ধোঁত করুন। ভালোভাবে পা ধোয়ার পরে তা যত্ন সহকারে শুকিয়ে নিন। বিশেষত আপনার পায়ের দুই আঙ্গুলের মাঝখান ভালোভাবে শুকিয়ে নিন। পানিতে আপনার পা ভিজিয়ে রাখবেন না, কারণ এতে আপনার পায়ের চামড়া নষ্ট হয়ে যেতে পারে। আপনার ডায়াবেটিসের কারণে আপনি ভালোভাবে গরম বা ঠাণ্ডা অনুভব না করতে পারেন। আপনার কনুই দিয়ে পানির তাপমাত্রা চেক করে নিন। অথবা অন্য কাউকে দিয়ে পানির তাপমাত্রা চেক করিয়ে নিন। আপনার চামড়া যদি শুষ্ক হয়ে যায়, তাহলে ময়েশ্চারাইজিং ক্রিম ব্যবহার করুন। এক্ষেত্রে আপনার পায়ের দুই আঙ্গুলের মাঝখানের অংশে ক্রিম ব্যবহার করবেন না।

পায়ের আঙ্গুলের নখের যত্ন:

আপনার পডিয়াট্রিস্ট পরামর্শ না দিলে আপনার পায়ের নখ কাটবেন না।

মোজা, স্টকিং এবং টাইটস:

নিয়মিতভাবে আপনার মোজা, স্টকিংস এবং টাইটস পরিবর্তন করুন। এগুলোর মধ্যে মোটা সেলাই থাকা উচিত নয়। এর সাথে সংযুক্ত টপস স্থিতিস্থাপক (ইলাস্টিক) হওয়া উচিত নয়।

খালি পায়ে হাঁটা বর্জন করুন :

আপনি যদি খালি পায়ে হাঁটেন, তাহলে কোথাও হেঁচট খাওয়ার বা ধারালো বস্তুর উপর দাঁড়ানোর ঝুঁকি থেকে যায়। এর ফলে আপনার পায়ের চামড়া নষ্ট হয়ে যেতে পারে।

আপনার জুতা চেক করুন :

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

প্রেসক্রিপশন জুতা:

আপনাকে যদি বিশেষ জুতা দেওয়া হয়, তাহলে তা নির্দিষ্ট নির্দেশনা অনুযায়ী তৈরি করা হবে। আপনার অর্থোটিস্ট (যে বিশেষজ্ঞ নির্দিষ্ট জুতা ব্যবহারের পরামর্শ দিয়েছেন) বা পডিয়াট্রিস্ট (পা রোগ বিশেষজ্ঞ) আপনাকে যে নির্দেশনা দিবেন তা আপনি মেনে চলবেন। আপনি শুধু এই জুতাগুলোই ব্যবহার করবেন। জুতার সাথে সাধারণত ইনসোলও দেওয়া হয়। এগুলো আপনার জুতার গুরুত্বপূর্ণ অংশ। আপনার অর্থোটিস্ট বা পডিয়াট্রিস্ট খুলে ফেলতে বললে আপনি এই প্রেসক্রিপশন জুতাগুলো খুলবেন; অন্যথায় নয়। যিনি আপনাকে জুতা দিবেন, তিনি আপনাকে প্রেসক্রিপশন অনুযায়ী জুতার ব্যবহার নিশ্চিত করতে জুতার মেসামত বা পাল্টানোর উপায় সম্পর্কে জানিয়ে দিবেন। প্রেসক্রিপশন জুতা এবং ইনসোল ব্যবহারের মাধ্যমে আলসারের ঝুঁকি কমানো যায়, তবে এর মাধ্যমে উক্ত ঝুঁকি পুরোপুরি দূর করা যায় না।