

ডায়াবেটিস কেন আপনার পায়ের জন্য ঝুঁকি?

ডায়াবেটিস হচ্ছে এমন রোগ যা আজীবন থাকে। এটি আপনার শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের এবং এমনকি আপনার জীবনের ঝুঁকি তৈরি করতে পারে। এর মধ্যে কিছু কিছু সমস্যা তৈরি হয় স্নায়ু এবং রক্ত পরিবহনতন্ত্র নষ্ট হয়ে যাওয়ার কারণে। আপনার পা এবং পায়ের পাতার কিছু স্নায়ু এবং রক্ত পরিবাহক নালিও ডায়াবেটিসের কারণে ধ্বংস হয়ে যেতে পারে। এর ফলে:

- ❖ আপনার পায়ের অনুভূতির (প্রান্তিক নিউরোপ্যাথি) পরিবর্তন হয়ে যেতে পারে; এবং
- ❖ আপনার পায়ের রক্ত চলাচলের পরিবর্তিত হয়ে যেতে পারে (ইসকেমিয়া)।

এসব পরিবর্তন খুবই ধীরে ধীরে হতে পারে এবং তা আপনার অগোচরে ঘটে যেতে পারে। এই কারণে একজন উপযুক্ত ও প্রশিক্ষিত হেল্থ-কেয়ার কর্মীর মাধ্যমে প্রতিবছর আপনার পায়ের অবস্থা পরীক্ষা করে নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ।

আমার ফুট স্কোর কেন এবং এর দ্বারা কী বুঝায়?

আপনার পা পরীক্ষা করার পর দেখা গেছে, বর্তমানে আপনার পায়ের স্নায়ু এবং রক্ত পরিবাহকতন্ত্র নষ্ট হয়ে যায়নি। ডায়াবেটিসের কারণে আপনার অনিরাশয়যোগ্য পায়ের ক্ষত সৃষ্টি হওয়ার ঝুঁকি কম। ডায়াবেটিস থাকা রোগীদের পায়ের সমস্যা তৈরি 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, 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।

যেহেতু বর্তমানে আপনার পায়ের ঝুঁকি তেমন বেশি নয়, তাই নতুন কোন সমস্যা দেখা দেওয়ার আগ পর্যন্ত আপনি সাধারণ নিয়মে পায়ের যত্ন নিতে পারবেন।

আপনি যদি এই লিফলেটে বর্ণিত পরামর্শ ও তথ্য-উপাত্ত অনুসরণ করেন, তা বাৎসরিক ভিত্তিতে পডিয়াট্রিস্টের কাছে পা চেক করার জন্য যাওয়ার আগ পর্যন্ত আপনার পায়ের যত্ন নিতে আপনাকে সাহায্য করবে। এটি আপনার অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ ও জীবনহানির ঝুঁকি হ্রাস করতে সাহায্য করবে।

আমার পায়ের ব্যাপারে কোন উদ্বেগ দেখা দিলে বা আমার পায়ের কোন সমস্যা দেখা দিলে আমি কী করতে পারি?

আপনার পায়ের কোন ফোঁস বা পায়ের চামড়ায় ফাটা দেখা দিয়েছে কিনা বা পায়ের কোন ব্যথা অনুভব হচ্ছে কিনা বা ইনফেকশনের কোন চিহ্ন যেমন: পা ফুলে যাওয়া, পায়ের গরম অনুভূত হওয়া বা পা লালচে হয়ে যাওয়া ইত্যাদি দেখা যাচ্ছে কিনা তা প্রতিদিন চেক করে দেখুন।

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 বা গরম হয়ে যাওয়া;
- ❖ চামড়ার মধ্যে এরূপ কোন ফাটা যেটা সারছে না;
- ❖ 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।

আমার ক্রমবর্ধমান সমস্যা হ্রাস করতে আমি কী করতে পারি?

প্রতিদিন আপনার পা চেক করুন :

আপনার পায়ের কোন ফোঁস বা চামড়ায় কোন ফাটা দেখা দিয়েছে কিনা বা পায়ের কোন ব্যথা অনুভব হচ্ছে কিনা বা ইনফেকশনের কোন চিহ্ন যেমন: পা ফুলে যাওয়া, পায়ের গরম অনুভূত হওয়া বা পা লালচে হয়ে যাওয়া ইত্যাদি দেখা যাচ্ছে কিনা তা প্রতিদিন চেক করে দেখুন। আপনি যদি নিজে নিজে তা করতে না পারেন, তাহলে আপনার স্বামী/স্ত্রী বা অন্য কোন কেয়ারার দিয়ে তা করিয়ে নিন।

ভালোভাবে ফিটিং না হওয়া জুতা:

আপনার পায়ের 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 দিবেন বা এই ধরনের লিফলেট দিতে পারেন।

প্রতিদিন আপনার পা ধোত করুন :

প্রতিদিন গরম পানি এবং মাঝারি মাত্রার ক্ষারীয় সাবান দিয়ে আপনার পা ধোত করুন। ভালোভাবে পা ধোয়ার পরে তা যত্ন সহকারে শুকিয়ে নিন। বিশেষত আপনার পায়ের দুই আঙ্গুলের মাঝখান ভালভাবে শুকিয়ে নিন। পানিতে আপনার পা ভিজিয়ে রাখবেন না, কারণ এতে আপনার পায়ের চামড়া নষ্ট হয়ে যেতে পারে।

প্রতিদিন আপনার পায়ের ময়েশ্চারাইজিং ক্রিম ব্যবহার করুন :

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:

পায়ের নখের বাঁকা প্রান্ত অনুসারে নিয়মিতভাবে আপনার পায়ের নখ কাটুন। নখের ধারালো অংশ মসৃণ করার জন্য একটি নেইল ফাইল ব্যবহার করুন। অন্যথায় ধারালো নখ পাশের আঙ্গুলে চাপ দিতে পারে। নখের পাশের অংশ কাটবেন না। এতে নখটি ধারালো স্পাইকের আকার ধারণ করে এবং আঙ্গুলের ভিতরে নখটি বেড়ে উঠতে পারে।

মোজা, স্টকিং এবং টাইটস:

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

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 ঢুকেছে কিনা তা চেক করার জন্য জুতার ভিতরে হাত বুলান।

কড়ার চিকিৎসায় ব্যবহৃত যেখানে-সেখানে পাওয়া ঔষধপত্র:

ফার্মেসির দোকান বা অন্য কোন জায়গায় পাওয়া কড়ার চিকিৎসায় ব্যবহৃত ঔষধপত্র ব্যবহার করবেন না। ডায়াবেটিস রোগীদের জন্য এই ধরনের ঔষধপত্র উপযুক্ত নয়, কারণ এতে রোগীর অবস্থা গুরুতর পর্যায়ে চলে যেতে পারে এবং রোগীর পায়ের ক্ষত ও ইনফেকশন সৃষ্টি হতে পারে।

এপয়েন্টমেন্ট:

এটা জরুরি যে বাৎসরিক ফুট স্ক্রিনিং -এর সকল সেশনে আপনি উপস্থিত থাকবেন। তাছাড়া ডায়াবেটিস রিভিউ এপয়েন্টমেন্টের সব সেশনেও আপনি উপস্থিত থাকবেন। এই নিয়ম অনুসরণ করলে অতিরিক্ত সমস্যা তৈরি হওয়ার ঝুঁকি কমে যাবে।

উল্লেখ্য, কমপক্ষে প্রতিবছর আপনার জিপির কাছ থেকে ডায়াবেটিস রিভিউ করিয়ে নিবেন।