

শক্ত চামড়া এবং কড়া (পায়ের শক্ত মরা চামড়া):

আপনি নিজে নিজে আপনার পায়ের শক্ত চামড়া বা কড়া দূর করার চেষ্টা করবেন না। প্রয়োজন হলে আপনার পডিয়াট্রিস্ট (পা এর রোগের বিশেষজ্ঞ) আপনাকে এই ব্যাপারে প্রয়োজনীয় পরামর্শ প্রদান করবেন।

কড়ার চিকিৎসায় ব্যবহৃত যন্ত্রের পাওয়া ওষুধপত্র:

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

উষ্ণ বা নিম্ন তাপমাত্রা বর্জন করে চলুন:

আপনার পা যদি ঠাণ্ডা থাকে, তাহলে মোজা পরিধান করুন। আপনার পা গরম করার জন্য আগুনের 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 উপস্থিতি থাকা জরুরি। তাছাড়া ডায়াবেটিস রিভিউ এপয়েন্টমেন্টের সব সেশনেও আপনি উপস্থিতি থাকবেন। এই নিয়ম অনুসরণ করলে অতিরিক্ত সমস্যা তৈরি হওয়ার ঝুঁকি কমে যাবে।

ব্যক্তিগত পরামর্শ:

আপনার পরবর্তী পরীক্ষা করা হবে:

মাস: ----- ২০-----

স্থানীয় যোগাযোগ সম্পর্কিত তথ্য:

পডিয়াট্রি (পা রোগ) ডিপার্টমেন্ট বা ফুট প্রটেকশন টিম:

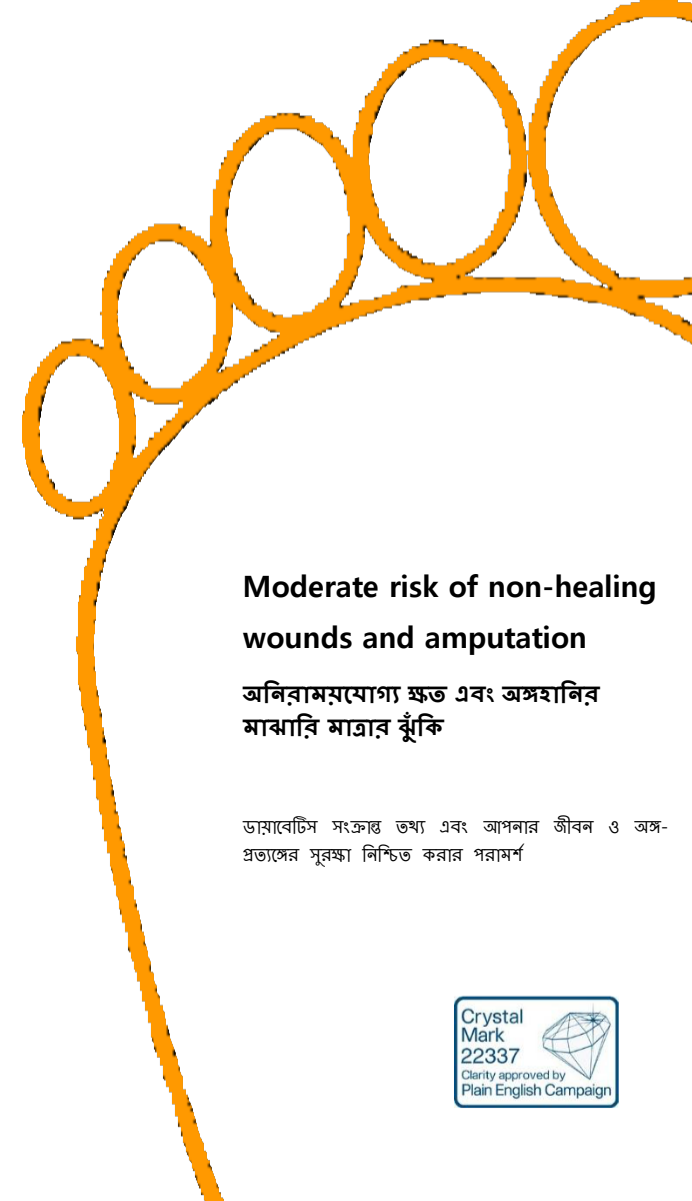
জিপি ক্লিনিক:

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 পডিয়াট্রির ইমেইল ঠিকানা footlit@scpd.org কালয় পাঠিয়ে দিন। ওয়েব না: www.feetforlife.org/footcareleaflet

প্রস্তুতকারী: স্কটিশ ডায়াবেটিস - ফুট একশন গ্রুপ

MLT.MODISK.18.08818



Moderate risk of non-healing wounds and amputation

অনিরামমযোগ্য ক্ষত এবং অঙ্গহানির
মাঝারি মাত্রার ঝুঁকি

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

ডায়াবেটিস কেনো আপনার পায়ের জন্যে 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 অনুভূতি (প্রান্তিক নিউরোপ্যাথি) পরিবর্তন হয়ে যেতে পারে; এবং
- ❖ আপনার পায়ে রক্ত চলাচলের পরিবর্তন হয়ে যেতে পারে (ইস্কেমিয়া)।

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

আমার ফুট স্কোর কেনো এবং এর দ্বারা কী বুঝায়?

আপনার পা পরীক্ষা করার পর দেখা গেছে, আপনার পায়ে ক্ষত সৃষ্টি হওয়ার ঝুঁকি মাঝারি পর্যায়ের। আপনার ডায়াবেটিস থাকার জন্য উক্ত ক্ষত শুকাবে না নিম্নলিখিত কারণে:

- আপনার পায়ের অনুভূতি কমে যাওয়া;
- আপনার পায়ে রক্ত সঞ্চালন কম হওয়া;
- আপনি আপনার পায়ের পরিচর্যা নিতে পারছেন না বা অন্য কাউকে দিয়ে উক্ত পরিচর্যা করানোর মতো কোন উপায় আপনার নেই;
- আপনার গুরুতর কিডনি সমস্যা আছে;
- আপনার পা বা পায়ের আঙ্গুলের আকৃতির ব্যাপারে সমস্যা তৈরি হওয়া;

ডায়াবেটিস থাকা রোগীদের পায়ে 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, 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।

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

যেহেতু ডায়াবেটিসের কারণে আপনার পায়ের অনিরাশ্রয়যোগ্য ক্ষত হওয়া সংক্রান্ত মাঝারি মাত্রার ঝুঁকি আছে বা যেহেতু আপনার অঙ্গহানি হওয়ার

ঝুঁকি আছে, তাই ডায়াবেটিস রোগে অভিজ্ঞ পডিয়্যাট্রিস্ট 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 পডিয়্যাট্রিস্টের কাছে যাওয়ার আগে আপনার পায়ের যত্ন নিতে আপনাকে সাহায্য করবে। এর মাধ্যমে আপনার জীবন ও অঙ্গহানির ঝুঁকি হ্রাস করা যাবে।

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

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

- ❖ পায়ের পাতা বা আঙ্গুল ফুলে যাওয়া বা লাল হয়ে যাওয়া, গরম হয়ে যাওয়া;
- ❖ চামড়ায় নতুন কোন চিড় বা ফাটা এবং ক্ষত দেখা দিলে;
- ❖ আপনার আঙ্গুল বা পায়ের পাতা 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।

জিপি বা স্থানীয় পডিয়্যাট্রি ডিপার্টমেন্টের মাল্টি-ডিসিপ্লিনারি ফুট কেয়ার টিম যদি না থাকে তাহলে দয়া করে স্থানীয় অ্যাকসিডেন্ট এন্ড ইমার্জেন্সি বিভাগে যান। মনে রাখবেন, আপনার সমস্যা থাকার পরও ডাক্তারের পরামর্শ বা চিকিৎসা নেওয়ার ক্ষেত্রে কোন রূপ দেরি করলে তা আরো গুরুতর সমস্যা তৈরি করতে পারে।

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 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 বা ফেটে যায়, তাহলে এই অবস্থা দূর না হওয়া পর্যন্ত দিনে একবার ২৫% ইউরিয়া ক্রিম ব্যবহার করুন।

আপনার প্রয়োজনের উপর ভিত্তি করে আপনার পরীক্ষা করা হতে পারে এবং আপনাকে প্রেসক্রিপশন জুতা বা ইনসোল বা উভয় বস্তু 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 মাঝখানে ভালভাবে 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 নাও 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 ময়েস্চারাইজিং 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 পায়ের আঙ্গুলে চাপ দিতে পারে। নখের পায়ের অংশ কাটবেন না। এতে নখটি ধারালো স্পাইকের আকার ধারণ করে এবং আঙ্গুলের ভিতর দিকে বাড়তে 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 (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।