

ডায়াবেটিস এবং আপনার পায়ের পরিচর্যা

Diabetes and looking after your feet - Bengali



DiABETES UK
KNOW DIABETES. FIGHT DIABETES

সূচিপত্র

কেন আমি ঝুঁকিতে আছি?	4
কিভাবে আপনার পা পরীক্ষা করবেন	5
বছরান্তে আপনার পা পরীক্ষা	6
পায়ের গুরুতর সমস্যার লক্ষণসমূহ	7
পায়ের গুরুতর সমস্যার ক্ষেত্রে আপনার ঝুঁকি হ্রাসকরণ	9

কারো ডায়াবেটিস থাকলে পায়ে সমস্যা হওয়ার ঝুঁকি থাকে।

এই সমস্যার মধ্যে রয়েছে পায়ের আলসার কিংবা সংক্রমণ।

অবস্থার অবনতি হলে, আপনার পা কেটে ফেলতে হতে পারে।

কেবল যুক্তরাজ্যেই ডায়াবেটিসের কারণে প্রতি ঘন্টায় একটি
পা কাটা যায়।

এ কারণে আপনার ডায়াবেটিস থাকলে পায়ের যত্ন নেওয়া
খুব জরুরি।

পায়ের যত্ন নেওয়া আপনার কাছে কষ্টসাধ্য কাজ মনে হলেও নিয়মিত
পায়ের যত্ন নেওয়ার মাধ্যমে আপনি এ সমস্যা থেকে মুক্তি পেতে
পারেন।

এটি লিফলেটটি আপনাকে বিস্তারিত জানতে সাহায্য করবে যে
আপনার পায়ের সমস্যার ঝুঁকি বলতে কী বোঝানো হচ্ছে, কিভাবে
পায়ের যত্ন নিতে হবে এবং পায়ের সমস্যা দেখা দিলে কী করতে হবে।

কেন আমি ঝুঁকিতে আছি?

আপনার ডায়াবেটিস থাকলে পায়ে সমস্যা হওয়ার ঝুঁকি আছে।

কারণ রক্তে বৃদ্ধি পাওয়া শর্করা, কোলেস্টেরল (রক্তের চর্বি) এবং উচ্চ রক্তচাপ আপনার পায়ের অনুভূতিতে প্রভাব ফেলতে পারে।

এটি পেরিফেরাল নিউরোপ্যাথি নামে পরিচিত। এটি আপনার পায়ে রক্ত প্রবাহেও সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে, ফলে কেটে গেলে, ঘা হলে এবং ফোঁস্কা পড়লে দ্রুত নিরাময় হওয়া কঠিন হবে।

আপনার ডায়াবেটিস থাকলে পায়ের সমস্যা গুরুতর হয়ে উঠতে পারে। তার মানে হলো আপনার পায়ের ক্ষতি ঠেকাতে জরুরি ভিত্তিতে মনোযোগ দেওয়া প্রয়োজন।

পায়ের সমস্যার ক্ষেত্রে একাধিক লক্ষণ দেখা দিলে - ৪ নম্বর পৃষ্ঠায় লিপিবদ্ধ - কিংবা আলসার কিংবা আগে অঙ্গহানি হয়ে থাকলে সমস্যা প্রকট আকার ধারণ করতে পারে।



কিভাবে আপনার পা পরীক্ষা করবেন



ডায়াবেটিস থাকলে প্রতিদিন আপনার পা পরীক্ষা করা উচিত। এটি দ্রুত রোগের লক্ষণ শনাক্ত করতে এবং গুরুতর জটিলতা থেকে রক্ষা পেতে সহায়তা করবে।

আপনার পা পরীক্ষা করতে:

- আপনার জুতা এবং মোজা খুলে ফেলুন।
- আপনার দুই পা স্পর্শ করুন এবং তাপমাত্রা পরীক্ষা করুন। উভয় পায়ের অনুভূতি একই হবে এবং ঠাণ্ডা কিংবা গরম হবে না।
- আপনার পায়ের দিকে লক্ষ্য করুন এবং খেয়াল করুন স্বকে কোনো পুঁজু, শক্ত জায়গা (কড়া), ফোস্কা বা খোস-পাচড়া কিংবা আকৃতি বা রঙের কোন পরিবর্তন হয়েছে কিনা।
- পায়ের আঙুলের ফাঁকে শুষ্ট কিংবা চামড়া উঠে যাওয়ার সমস্যা আছে কিনা চেক করুন। আপনার আঙুলের দিকে খেয়াল রাখুন যাতে সেগুলো খুব বড় না হয়ে যায় এবং আপনার স্বকে ক্ষতের সৃষ্টি না করে।

আপনার যদি পা ছুঁতে সমস্যা হয় কিংবা আপনার দৃষ্টিশক্তি কম মনে হয় তবে পায়ের নিচের অংশগুলি পরীক্ষা করতে ক্লোরে একটি আয়না ব্যবহার করতে পারেন। এছাড়াও আপনি আপনার পরিবারের সদস্য, বন্ধু কিংবা পরিচর্যাকারীকে চেক করার কাজে সাহায্য করতে বলতে পারেন।

প্রতিদিন কিভাবে পা পরীক্ষা করবেন এ সম্পর্কিত একটি ভিডিও দেখতে আপনি www.diabetes.org.uk/check-feet-এ ভিজিট করুন। আপনার পক্ষে নিজের পা পরীক্ষা করা কঠিন হলে আপনার পরিচর্যাকারী টিমের সঙ্গে কথা বলুন।

বছরান্তে

আপনার পা পরীক্ষা

বছরে অন্তত একবার আপনার পা পরীক্ষা করা উচিত। আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যাকারী টিমের সদস্য যেমন নার্স বা পডিয়্যাট্রিস্টের সাহায্যে আপনি এটা করাতে পারেন।

আপনার পা পরীক্ষা করার সময়, স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর উচিত আপনার পুরো পা পরীক্ষা করা। অসাড়তা আছে কিনা কিংবা অনুভূতিতে কোনো পরিবর্তন হয় কিনা তা পরীক্ষা করার জন্য তাদের উচিত আপনার পা পরীক্ষা করা। এজন্য তারা একটি টিউনিং ফর্ক ব্যবহার করতে পারে। তারা আপনার পায়ের রক্ত প্রবাহ পরীক্ষা করবে এবং আপনার গোড়ালির পালস নেবে।

আপনার জুতা কোনো সমস্যা সৃষ্টি করছে কিনা সেগুলোও তারা চেক করে দেখবে।

গত বছর যদি আপনার পায়ের পরীক্ষা না হয়ে থাকে, তবে আপনি আপনার নার্স কিংবা জিপিকে অ্যাপয়েন্টমেন্টের ব্যবস্থা করতে বলুন।

একটি গুরুতর রোগের লক্ষণসমূহ

পায়ের গুরুতর সমস্যার ক্ষেত্রে দ্রুত মনোযোগ দেওয়া প্রয়োজন যাতে কোনো মারাত্মক সমস্যা সাথে সাথে চোখে পড়ে।

প্রতিদিন পা পরীক্ষা করলে গুরুতর লক্ষণসমূহ সহজেই চোখে পড়বে। কোনো পরিবর্তন চোখে পড়লে, পায়ের ওজন মাপুন এবং দ্রুত সাহায্য নিন।

কোনো পরিবর্তন লক্ষ্য করলে দ্রুত জিপির সাথে পরামর্শ করুন:

- অস্বস্তিকর অনুভূতি কিংবা অসাড়তা
- স্থলাপোড়া
- চিন চিন করে ব্যথা হওয়া
- মসৃণ, উজ্জ্বল পায়ের স্বক
- পা এবং পায়ের পাতা থেকে চুল পড়ে যাওয়া
- আপনার পা কিংবা পায়ের অনুভূতি হ্রাস
- পা ফোলা
- পা না ঘামা
- ক্ষত কিংবা ঘা নিরাময় না হওয়া
- বিপ্রাম কিংবা হাঁটার সময় পায়ের মধ্যে শিরটান খাওয়া।

আপনার পায়ের ওজন মাপুন এবং ডাক্তার, পডিয়াট্রিস্ট কিংবা নার্সকে জরুরিভাবে দেখান কিংবা আপনার স্থানীয় A&E-এর কাছে যান যদি আপনি এই পরিবর্তনগুলির মধ্যে লক্ষ্যনীয় হয় যে:

আপনার পায়ের রঙ কিংবা আকৃতি
পরিবর্তন হচ্ছে

ফোঁস্কা কিংবা কাটা দেখছেন কিন্তু
ভাববেন না যে



ঠাণ্ডা কিংবা গরম পা

খোলা ক্ষতস্থান থেকে দুর্গন্ধ আসছে



ডায়াবেটিসে আক্রান্তদের প্রতি আমার পরামর্শ হলো আপনারা ডাক্তারের কথা শুনুন কারণ তারা জানেন তারা কী নিয়ে কথা বলছেন। আমি এখন বুঝতে পেরেছি যে আমি অতটা অপরায়ে নয় যতটা আমি ভেবেছিলাম।



জেইনের, টাইপ 1 ডায়াবেটিস ধরা পড়েছে, ডায়াবেটিস থেকে জটিলতার কারণে উভয় পায়ে অপারেশন করা লেগেছে।

পায়ের গুরুতর সমস্যার ক্ষেত্রে আপনার ঝুঁকি হ্রাসকরণ

পায়ের ভয়াবহ সমস্যার ঝুঁকি হ্রাসে আপনি চাইলে অনেক কিছুই করতে পারেন।

1 যদি ধূমপান করেন, থামানোর চেষ্টা করুন। ধূমপান আপনার পায়ের রক্ত প্রবাহে প্রতিবন্ধকতার সৃষ্টি করতে পারে।

2 প্রতিদিন পা পরীক্ষা করুন। আপনার পা সম্পর্কে অবগত থাকুন যাতে আপনি দ্রুত এবং সহজে যেকোনো পরিবর্তন লক্ষ্য করতে পারেন। কিভাবে পা পরীক্ষা করবেন তা জানতে 6 পৃষ্ঠা দেখুন।

3 আপনার রক্তের শর্করা, কোলেস্টেরল এবং রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে রাখুন। আপনার টার্গেট পূরণ মানে হল পায়ের স্নায়ু এবং রক্তনালীগুলি ক্ষতিগ্রস্ত হওয়ার সম্ভাবনা কম থাকে।

4 প্রতিদিন আপনার পা ম্যাসাজ করুন। এটি খুব শুল্ক হলে আপনার স্বক ফেটে যাওয়া এবং সংক্রমিত হওয়া থেকে রক্ষা করবে। পারফিউম-মুক্ত ম্যেশচারাইজার ব্যবহার করুন, তবে আপনার পায়ের আঙুলের ফাঁকে নয়।

5

আপনার নখ কেটে ছোট রাখুন।

নখগুলি সোজা করে কাটুন, দুই পাশ নিচু করে নয়, এবং কোণগুলোতে একটি এমরি বোর্ড ব্যবহার করুন। আপনার নখ পরিষ্কার করতে নেইল পয়েন্ট সিজারের মতো ধারালো কিছু ব্যবহার করবেন না। নখ কাটতে কষ্ট হলে আপনি আপনার পরিচর্যা টিমের সাহায্য নিতে পারেন।

6

গ্রেড বা কর্ন প্লাস্টার ব্যবহার

করবেন না। এগুলো আপনার স্বকের ক্ষতি করতে পারে। কর্ন নিয়ে সাহায্যের প্রয়োজন হলে আপনার পরিচর্যাকারী টিমের সঙ্গে কথা বলুন।

7

বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিন। আপনি কোনো ঝুঁকিতে আছেন কিনা তা বোঝার জন্য বছরে অন্তত একবার হলেও একজন ডাক্তারের কাছে পা পরীক্ষা করা উচিত।

8

জুতসই জুতা পরুন। আপনার জুতা কিংবা মোজা খুব টাইট কিংবা ঢিলেঢালা হলে আপনার পায়ে ঘষা খেয়ে ফোস্কা পড়তে পারে। আপনার ডায়াবেটিস থাকলে ফোস্কাগুলি মারাত্মক হতে পারে এবং বাড়তে পারে।

9

স্বাস্থ্যকর, সুশ্রম খাদ্য খান এবং

চনমনে থাকুন। কিভাবে প্রচুর পরিমাণে স্বাস্থ্যকর খাবার খাবেন সে ব্যাপারে আপনার পরিচর্যাকারী টিম আপনাকে পরামর্শ দিতে পারে। আপনার যদি আগে থেকেই পায়ের সমস্যা থেকে থাকে কিংবা ভয়াবহ মাত্রায় আলসার থাকে তবে চনমনে থাকার জন্য পরিচর্যাকারী টিম আপনাকে পরামর্শ দিতে পারে।

10

দরকারী নখরগুলো হাতের কাছে রাখুন। পায়ে সমস্যা হলে কী করতে হবে এবং কাকে কল করতে হবে তা জেনে রাখুন, যেমন আপনার জিপি, পা বিশেষজ্ঞ কিংবা আউট-অফ-আওয়ার সার্ভিস।

পায়ের সমস্যা নিয়ে হেলাফেলা করবেন না

আপনার ডায়াবেটিস থাকলে এগুলো খুব দ্রুত বৃদ্ধি পায়, এজন্য যত দ্রুত সম্ভব চিকিৎসা নেওয়াটা জরুরি।
এতে করে ভবিষ্যতে আপনার অঙ্গহানির ঝুঁকি হ্রাস পাবে।

আপনার পায়ের পরিচর্যা সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য:

আপনি আমাদের ওয়েবসাইট ভিজিট করতে পারেন

www.diabetes.org.uk/your-feet

অথবা আমাদের হেল্পলাইনে কল করুন **0345 123 2399**,

সোমবার থেকে শুক্রবার সকাল 9টা থেকে সন্ধ্যা 6টা।

আমরা আপনার মতামতকে স্বাগত জানাই। এই নির্দেশিকার কোনো তথ্য যদি বিশেষভাবে আপনার উপকারে আসে কিংবা আপনার যদি কোনো পরামর্শ থেকে থাকে, তাহলে অনুগ্রহ করে আপনার মন্তব্য গঠান:

helpline@diabetes.org.uk এ অথবা আমাদের কাছে লিখুন: Diabetes UK Helpline, Wells Lawrence House, 126 Back Church Lane, London E1 1FH