

THE SMG KIBRIA

FOUNDATION



ডায়াবেটিক রোগীর পায়ের যত্ন

+8801711402445 , +8801711402446 , +8801711402447

Info@smgkibria.com

www.smgkibria.com



পায়ের পরিচর্যায় বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ:

- অল্প ঝুঁকি
- মাঝারি ঝুঁকি
- বেশি ঝুঁকি

ডায়াবেটিস আপনার সারা জীবনের জন্য একটি রোগ। এর জন্য আপনার বিভিন্ন ধরনের সমস্যা হতে পারে। যার মধ্যে পায়ের সমস্যাগুলো অন্যতম। আর এগুলো পায়ের রক্তনালী কিংবা স্নায়ু ক্ষতিগ্রস্ত হওয়ার ফলে হয়। এ ধরনের সমস্যাগুলোর মধ্যে রয়েছে-

- পায়ের অনুভূতি কমে যাওয়া (পেরিফেরাল নিউরোপ্যাথি)
- পায়ে রক্ত চলাচল কমে যাওয়া (ইসকেমিয়া)

এই পরিবর্তনগুলো খুব ধীরে ধীরে হয়, যার জন্য আমরা এগুলো খেয়াল করি না। এজন্য যাদের ডায়াবেটিস আছে তাদের প্রতিদিন পা পরীক্ষা করা উচিত এবং বাৎসরিকভাবে পায়ের কি পরিবর্তন হলো সেগুলো লিপিবদ্ধ করে রাখা উচিত।

এই লিফলেটটির মাধ্যমে আমরা আপনাকে জানানো কিভাবে আপনি পায়ের যত্ন নেবেন এবং কোন কোন বিষয়গুলোর প্রতি গুরুত্ব দেবেন।

১. যাদের পা অল্প ঝুঁকির মধ্যে আছে:

প্রাথমিক পর্যায়ে ডায়াবেটিস রোগীদের ঝুঁকি অল্প পরিমাণে থাকে। কারণ এই সময়টাতে উলেখযোগ্য পরিমাণে রক্তনালী কিংবা স্নায়ুর ক্ষতি হয় না। নিয়মিত ডায়াবেটিস, কোলেস্টেরল এবং রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করলে এবং বছরে অন্তত তিনবার ডায়াবেটোলজিস্ট এর সাথে দেখা করে পায়ে পরীক্ষা করিয়ে নিলে ডায়াবেটিস জনিত পায়ের সমস্যার ঝুঁকি অনেকটাই কমে যায়।

আপনার পায়ের পাতা প্রতিদিন পরীক্ষা করুন:

আপনার পায়ের পাতায় কোন ফোসকা, চামড়া ফাটা, ব্যথা কিংবা সংক্রমণের কোন লক্ষণ যেমন- ফোলা ভাব, গরম হওয়া কিংবা লালচে ভাব আছে কিনা তা প্রতিদিন পরীক্ষা করুন।

পায়ের পাতা প্রতিদিন পরিষ্কার করুন:

আপনার পায়ের পাতা প্রতিদিন কুসুম গরম পানি এবং সাবান দিয়ে পরিষ্কার করা উচিত। ধোয়ার পর ভালোভাবে পা শুকাতে হবে, বিশেষ করে আঙুলের মাঝখানে।

পায়ের আর্দ্রতা বজায় রাখুন:

আপনার ত্বকে যদি শুষ্ক ভাব থাকে তাহলে পা আরদ্র রাখার জন্য ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার করুন।

পায়ের নখ যেভাবে কাটবেন:

পায়ের নখ বাঁকা করে কাটা যাবে না। নখ সোজা করে কাটুন এবং খেয়াল রাখুন যাতে কোন পাশে তীক্ষ্ণ বা ধারালো না হয়ে থাকে। না হলে নখ বাড়ার সময় চামড়ার ভেতর ঢুকে গিয়ে সংক্রমণ করতে পারে।

মোজা কিংবা স্টকিং ব্যবহার:

মোজা আপনার পা কে অবাঞ্ছিত আঘাত থেকে রক্ষা করবে। তবে প্রতিদিন আপনার মোজা পরিবর্তন করা উচিত।

খালি পায়ে হাটা এড়িয়ে চলুন:

আপনার পায়ের অনুভূতি যদি স্বাভাবিকের চেয়ে কম হয় এবং আপনি খালি পায়ে হাঁটেন, সেক্ষেত্রে আপনার পায়ে আঘাত লাগলেও আপনি বুঝতে পারবেন না এবং সেটা থেকে পরবর্তীতে সংক্রমণ হতে পারে। এক্ষেত্রে আপনি নরম কুশনের জুতা ব্যবহার করতে পারেন।

প্রতিদিন জুতা পরীক্ষা করা:

আপনার পরিধেয় জুতা প্রতিদিন পরীক্ষা করতে হবে। ভালোভাবে হাত দিয়ে দেখতে হবে ভেতরে কোন ধারালো কিংবা সূচালো বস্তু আছে কিনা। আপনার জুতা হতে হবে একদম আপনার পায়ের মাপ মতো। পায়ের মাপের চেয়ে বড় কিংবা ছোট জুতা পরিধান করা যাবে না। খেয়াল রাখবেন আপনার জুতা যেন অবশ্যই নরম কুশনের হয়।

পায়ে কোন কাঁটা বা ফোসকা দেখলে কি করবেন?

পা পরীক্ষা করার সময় যদি কখনো দেখতে পান পায়ে কোন কাটা কিংবা ফোসকা আছে সেক্ষেত্রে কোন অ্যান্টিসেপটিক সলিউশন দিয়ে কাটা জায়গা পরিষ্কার করুন এবং দ্রুত চিকিৎসকের শরণাপন্ন হোন। এরপর চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী প্রতিদিন ড্রেসিং পরিবর্তন করুন এবং পায়ের উন্নতি কিংবা অবনতি হচ্ছে কিনা সেটা খেয়াল রাখুন।

২. যাদের পা মাঝারি ঝুঁকির অন্তর্ভুক্ত:

নিচে লক্ষণ গুলির মধ্যে যেকোনো একটি যদি আপনার পায়ে থেকে থাকে তাহলে বুঝতে হবে আপনি মাঝারি ঝুঁকির মধ্যে আছেন এবং আপনার পায়ে যে কোন সময় আলসার বা ক্ষত হতে পারে-

- ▶ উলেখযোগ্য পরিমাণে পায়ের অনুভূতি কমে গেছে।
- ▶ পায়ের পাতায় রক্ত চলাচল কমে গেছে।
- ▶ পায়ের পাতার চামড়া শক্ত হয়ে যাচ্ছে।
- ▶ পায়ের পাতার আকৃতি পরিবর্তন হচ্ছে।
- ▶ আপনার দৃষ্টি শক্তি কমে যাচ্ছে কিংবা দেখতে সমস্যা হচ্ছে।

এমতাবস্থায় আপনাকে কঠোরভাবে ডায়াবেটিস কোলেস্টেরল এবং রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করতে হবে। আপনি ধূমপায়ী হলে আপনাকে ধূমপান ছেড়ে দিতে হবে, কারণ ধূমপান আপনার রক্ত চলাচলে ব্যাঘাত ঘটায়।

যারা পায়ের সমস্যার মাঝারি বাঁকির আওতায় আছেন তাদেরকে অতিরিক্ত পায়ের যত্ন নিতে হবে। সে ক্ষেত্রে আপনাকে একজন পোডিয়াট্রিস্ট কিংবা পোডিয়াট্রি টেকনিশিয়ান এর মাধ্যমে চিকিৎসা করানোর প্রয়োজন হতে পারে।

আপনার পায়ের পাতা প্রতিদিন পরীক্ষা করুন:

আপনার পায়ের পাতায় কোন ফোসকা, চামড়া ফাটা, ব্যথা কিংবা সংক্রমণের কোন লক্ষণ যেমন- ফোলা ভাব, গরম হওয়া কিংবা লালচে ভাব আছে কিনা তা প্রতিদিন পরীক্ষা করুন।

পায়ের পাতা প্রতিদিন পরিষ্কার করুন:

আপনার পায়ের পাতা প্রতিদিন কুসুম গরম পানি এবং সাবান দিয়ে পরিষ্কার করা উচিত। ধোয়ার পর ভালোভাবে পা শুকাতে হবে, বিশেষ করে আঙুলের মাঝখানে।

পায়ের আর্দ্রতা বজায় রাখুন:

আপনার ত্বকে যদি শুষ্ক ভাব থাকে তাহলে পা আরদ্র রাখার জন্য ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার করুন।

পায়ের নখ যেভাবে কাটবেন:

পায়ের নখ বাঁকা করে কাটা যাবে না। নখ সোজা করে কাটুন এবং খেয়াল রাখুন যাতে কোন পাশে তীক্ষ্ণ বা ধারালো না হয়ে থাকে। না হলে নখ বাড়ার সময় চামড়ার ভেতর ঢুকে গিয়ে সংক্রমণ করতে পারে।

মোজা কিংবা স্টকিং ব্যবহার:

মোজা আপনার পা কে অবাঞ্ছিত আঘাত থেকে রক্ষা করবে। তবে প্রতিদিন আপনার মোজা পরিবর্তন করা উচিত।

খালি পায়ে হাটা এড়িয়ে চলুন:

আপনার পায়ের অনুভূতি যদি স্বাভাবিকের চেয়ে কম হয় এবং আপনি খালি পায়ে হাঁটেন, সেক্ষেত্রে আপনার পায়ে আঘাত লাগলেও আপনি বুঝতে পারবেন না এবং সেটা থেকে পরবর্তীতে সংক্রমণ হতে পারে। এক্ষেত্রে আপনি নরম কুশনের জুতা ব্যবহার করতে পারেন।

প্রতিদিন জুতা পরীক্ষা করা:

আপনার পরিধেয় জুতা প্রতিদিন পরীক্ষা করতে হবে। ভালোভাবে হাত দিয়ে দেখতে হবে ভেতরে কোন ধারালো কিংবা সূচালো বস্তু আছে কিনা। আপনার জুতা হতে হবে একদম আপনার পায়ের মাপ

মতো। পায়ের মাপের চেয়ে বড় কিংবা ছোট জুতা পরিধান করা যাবে না। খেয়াল রাখবেন আপনার জুতা যেন অবশ্যই নরম কুশনের হয়। একজন পেশাদার জুতার কারিগরের মাধ্যমে আপনার পায়ের মাপ অনুযায়ী জুতাগুলো তৈরি করে নিতে পারেন।

পায়ে কোন কাঁটা বা ফোসকা দেখলে কি করবেন?

পা পরীক্ষা করার সময় যদি কখনো দেখতে পান পায়ে কোন কাটা কিংবা ফোসকা আছে সেক্ষেত্রে কোন অ্যান্টিসেপটিক সলিউশন দিয়ে কাটা জায়গা পরিষ্কার করুন এবং দ্রুত চিকিৎসকের শরণাপন্ন হোন। এরপর চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী প্রতিদিন ড্রেসিং পরিবর্তন করুন এবং পায়ের উন্নতি কিংবা অবনতি হচ্ছে কিনা সেটা খেয়াল রাখুন।

বেশি বা কম তাপমাত্রা এড়িয়ে চলুন:

আপনার পা যদি বেশি ঠান্ডা হয়ে যায় তাহলে মোজা ব্যবহার করুন। পা গরম করার জন্য কখনো আঙনের সামনে পায়ের পাতা রেখে বসবেন না। এতে করে আপনার পা পুড়ে যাওয়ার আশঙ্কা থাকে।

যদি কখনো আপনার পায়ে কোন সমস্যা দেখতে পান তাহলে অতি দ্রুত নিকটস্থ হাসপাতালে যোগাযোগ করুন কিংবা বিশেষজ্ঞের শরণাপন্ন হোন।

৩. যারা বেশি বা সর্বোচ্চ ঝুঁকির মধ্যে আছেন:

নিচের উপসর্গ গুলোর মধ্যে যেকোনো একটি যদি আপনি লক্ষ্য করে থাকেন তাহলে আপনি উচ্চ ঝুঁকির মধ্যে আছেন-

- ▶ আপনার পায়ে আপনি এখন আর কোন অনুভূতি পাচ্ছেন না কিংবা খুব সামান্য অনুভূতি পাচ্ছেন।
- ▶ পায়ের পাতার রক্ত চলাচল আশঙ্কা জনক ভাবে কমে গেছে।
- ▶ পায়ের পাতায় বিভিন্ন স্থানে চামড়া শক্ত হয়ে আছে।
- ▶ আপনার দৃষ্টিশক্তি উলেখযোগ্য ভাবে হ্রাস পেয়েছে।
- ▶ আপনার পায়ের পাতার আকৃতি পরিবর্তন হয়েছে, পা ফুলে গেছে এবং পায়ে ব্যথা হয়।
- ▶ পূর্বে আপনার পায়ে আলসার বা ক্ষত হয়েছিল।
- ▶ আপনার কোন অঙ্গহানি হয়েছে।

এমতাবস্থায় আপনাকে আরো গুরুত্বসহকারে পায়ের যত্ন নিতে হবে এবং ডায়াবেটিস, কোলেস্টেরল, রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করতে হবে। ধূমপান করা থেকে বিরত থাকতে হবে এবং প্রতিদিন পা পরীক্ষা করতে হবে এবং পায়ের যে কোন সমস্যায় অতি দ্রুত নিকটস্থ হাসপাতালে কিংবা বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের শরণাপন্ন হতে হবে।

আপনার পায়ের পাতা প্রতিদিন পরীক্ষা করুন:

আপনার পায়ের পাতায় কোন ফোসকা, চামড়া ফাটা, ব্যথা কিংবা সংক্রমণের কোন লক্ষণ যেমন-

ফোলা ভাব, গরম হওয়া কিংবা লালচে ভাব আছে কিনা তা প্রতিদিন পরীক্ষা করুন।

পায়ের পাতা প্রতিদিন পরিষ্কার করুন:

আপনার পায়ের পাতা প্রতিদিন কুসুম গরম পানি এবং সাবান দিয়ে পরিষ্কার করা উচিত। ধোয়ার পর ভালোভাবে পা শুকাতে হবে, বিশেষ করে আঙুলের মাঝখানে।

পায়ের আর্দ্রতা বজায় রাখুন:

আপনার ত্বকে যদি শুষ্ক ভাব থাকে তাহলে পা আরদ্র রাখার জন্য ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার করুন।

পায়ের নখ যেভাবে কাটবেন:

পায়ের নখ বাঁকা করে কাটা যাবে না। নখ সোজা করে কাটুন এবং খেয়াল রাখুন যাতে কোন পাশে তীক্ষ্ণ বা ধারালো না হয়ে থাকে। না হলে নখ বাড়ার সময় চামড়ার ভেতর ঢুকে গিয়ে সংক্রমণ করতে পারে।

মোজা কিংবা স্টকিং ব্যবহার:

মোজা আপনার পা কে অবাঞ্ছিত আঘাত থেকে রক্ষা করবে। তবে প্রতিদিন আপনার মোজা পরিবর্তন করা উচিত।

খালি পায়ে হাটা এড়িয়ে চলুন:

আপনার পায়ের অনুভূতি যদি স্বাভাবিকের চেয়ে কম হয় এবং আপনি খালি পায়ে হাঁটেন, সেক্ষেত্রে আপনার পায়ে আঘাত লাগলেও আপনি বুঝতে পারবেন না এবং সেটা থেকে পরবর্তীতে সংক্রমণ হতে পারে। এক্ষেত্রে আপনি নরম কুশনের জুতা ব্যবহার করতে পারেন।

প্রতিদিন জুতা পরীক্ষা করা:

আপনার পরিধেয় জুতা প্রতিদিন পরীক্ষা করতে হবে। ভালোভাবে হাত দিয়ে দেখতে হবে ভেতরে কোন ধারালো কিংবা সূচালো বস্তু আছে কিনা। আপনার জুতা হতে হবে একদম আপনার পায়ের মাপ মতো। পায়ের মাপের চেয়ে বড় কিংবা ছোট জুতা পরিধান করা যাবে না। খেয়াল রাখবেন আপনার জুতা যেন অবশ্যই নরম কুশনের হয়।

পায়ে কোন কাঁটা বা ফোসকা দেখলে কি করবেন?

পা পরীক্ষা করার সময় যদি কখনো দেখতে পান পায়ে কোন কাটা কিংবা ফোসকা আছে সেক্ষেত্রে কোন অ্যান্টিসেপটিক সলিউশন দিয়ে কাটা জায়গা পরিষ্কার করুন এবং দ্রুত চিকিৎসকের শরণাপন্ন হোন। এরপর চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী প্রতিদিন ড্রেসিং পরিবর্তন করুন এবং পায়ের উন্মুক্তি কিংবা অবনতি হচ্ছে কিনা সেটা খেয়াল রাখুন।

বেশি বা কম তাপমাত্রা এড়িয়ে চলুন:

আপনার পা যদি বেশি ঠান্ডা হয়ে যায় তাহলে মোজা ব্যবহার করুন। পা গরম করার জন্য কখনো আগুনের সামনে পায়ের পাতা রেখে বসবেন না। এতে করে আপনার পা পুড়ে যাওয়ার আশঙ্কা থাকে।

প্রেসক্রিপশন জুতো:

আপনার পোডিয়াটিস্ট আপনাকে যে ধরনের জুতো পড়ার পরামর্শ দেবেন আপনার সে ধরনের জুতা পরিধান করা উচিত এবং এগুলো একটি প্রেসক্রিপশনে উলেখ করা থাকবে। সাধারণত নরম কুশনের ইনসোল সহ জুতাগুলো বানিয়ে নিতে বলা হয়। একজন পেশাদার জুতার কারিগরের মাধ্যমে আপনার পায়ের মাপ অনুযায়ী জুতাগুলো তৈরি করে নিতে পারেন।

বিগত আলসারের ইতিহাস:

ইতিপূর্বে ডায়াবেটিসের জন্য আপনার কোন ক্ষত বা ঘা হয়ে থাকলে সেগুলোর সময় অনুযায়ী ইতিহাসগুলো একটি খাতায় লিপিবদ্ধ করে রাখতে পারেন। এতে করে আপনার বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক আপনাকে আরো সুন্দরভাবে পরামর্শ দিতে পারবেন। আপনার পায়ের সমস্যা ঝুঁকি কমাতে এটি উলেখযোগ্য ভূমিকা পালন করবে।

PROFESSOR DR. SMG KIBRIA

General, Laparoscopic & Vascular Surgeon

FRCS (England), FRCS (Glasgow), FRCS (Edinburgh),
FRCS (General), MSc (Leeds), MBBS (DMC)

Examiner - Royal College of Surgeons (UK)

Ex – Consultant General & Vascular Surgeon (United Leeds Teaching Hospital, Leeds, UK)

Ex – Consultant General & Vascular Surgeon (Lister Hospital, Hertfordshire, UK)

ধন্যবাদ



+8801711402445 , +8801711402446 , +8801711402447



Info@smgkibria.com



www.smgkibria.com

