

স্টেপ বাই স্টেপ গাইড ডায়াবিটিস্দের সুস্থ পায়ের জন্য ।

প্রতিদিন কয়েক মিনিট সময় দিলে ভবিষ্যতে আপনার পায়ের নানান ধরনের সমস্যা দূর করতে পারেন ।
নিম্নলিখিত উপদেশ সমূহ যদি মেনে চলতে পারেন তাতে আপনার পায়ের যত্নে অনেক সাহায্য হবে ।

কি ভাবে পায়ের সমস্যা দেখা দিতে পারে

ডায়াবেটিসে পা এবং পায়ের পাতার, স্নায়ুর ক্ষতি করতে পারে । কারন আপনার পায়ের বোধশূণ্যতা ও অসাড়বোধ হতে পারে । যদি পায়ের কোন ব্যাথা বা আঘাত পান (যেমন জুতা সঠিক মাপের না হলে ফুসকা উঠে) তা অবহেলা করিলে মারাত্মক সমস্যা দেখা দিতে পারে । ডায়াবেটিসে পায়ের রক্ত সঞ্চালনে বাধা দিয়ে পা ঠাণ্ডা এবং ব্যাথা হতে পারে, কারন এই জখম সারাতে অনেক সময় লাগবে ও তাড়াতাড়ী সংক্রামিত (Infected) হওয়ার সম্ভাবনা থাকে ।

পা পরিষ্কা করা

পায়ের চামড়া যদি যখমি হয় সেটা থেকে সংক্রামিত হতে পারে, তাই আপনার পা পরিষ্কা করে দেখুন কোন আঘাত, ব্যাথা, ফোলা বা ক্ষত হয়েছে কি না । কোন কাটা বা চিরা থাকিলে পানি না লাগার জন্য প্লাস্টার লাগিয়ে রাখবেন, এবং আপনার কিরোপডিষ্ট অথবা ডাক্তারের সাথে যোগা যোগ করবেন ।

নিয়মিত পা ধুয়ে রাখিবেন

এইটা খুবই জরুরী প্রতিদিন পা ধুয়ে পরীক্ষা করে রাখবেন, উষ্ণগরম পানি ও সাবান দিয়ে ধুয়ে নরম কাপড় দিয়ে ধীরে ধীরে টিপিয়ে শুকিয়ে নেবেন এবং দুই আঙ্গুলের মাঝখানের পানি তোলতে ভুলবেন না । তৈলাক্ত ক্রিম অথবা তৈল দিয়ে নরম রাখিবেন, তবে মনে রাখবেন পায়ের দুই আঙ্গুলের মাঝখানে তৈল অথবা ক্রিম দিবেন না কারন বেশী নরম করে ফেলবে ।

পুড়া থেকে বিরত থাকবেন

ডায়াবেটিস্ রোগীরা, অনেকে পায়ের গরম, ঠাণ্ডা অথবা ব্যাথা অনুভূতির ক্ষমতা কমিয়ে যেতে পারে । তার জন্য আপনার সতর্কতা মূলক কাজ করিতে হবে । মনে রাখবেন জলা পুড়া থেকে বিরত থাকতে, যেমন গরম পানি ও গরম পানির ব্যাগ এবং যদি বৈদ্যুতিক কঞ্চল ব্যবহার করে থাকেন তবে ঘুমানোর পূর্বে যেন সুইচ বন্ধ করিবেন । আগুন বা রেডিয়টারের পাশে পা রাখিবেন না । গুসলের পানির উত্তাপ প্রথমে হাতের কনুই দিয়ে অনুভব করে গুসলে নামবেন ।

পায়ের নখ

যখন পায়ের নখ কাটবেন তখন আঙ্গুলের ধার ঘেঁসে কাটবেন সোজা করে কাটবেন, পায়ের নখ কখন ও ছোট করে কাটবেন না, যদি আপনার অনুভূতির ক্ষমতা কমে যায় তবে আপনার কিরোপোডিষ্টের সাহায্য ও উপদেশ নিন ।

কড় পড়া

কর্ণ বা কড় যুক্ত পায়ের কোন চিকিৎসা বা কাটা কাটি করবেন না নিজে নিজে, কড়া প্রতিরোধের জন্য কোন ঔষধ ব্যবহার করিবেন না । আপনার কিরোপোডিষ্ঠয়ের সাথে সাক্ষাতের বন্ধবস্থ করিবেন ।

নিয়মিত জুতা ভাল ভাবে দেখে পরবেন :-

আপনার পায়ের জুতা খুব আরাম দায়ক হতে হবে । ফিতে বাধা জুতা আপনার জন্য আরাম দায়ক হবে নরম এবং সামান্য বড় জুতা ব্যবহার করা আপনার জন্য উচিত । তাতে পায়ের কার্জ প্রনালী সহজ ভাবে কাজ করবে । আপনিও আরাম অনুভব করবেন । সর্বদা মাপ মত জুতা কিনবেন ।

নূতন জুতা কিনার পর প্রথমে এক বা দুই ঘণ্টার বেশী পরবেন না । সব সময় মুজা বদল করে পরবেন, পরিষ্কার মুজা বা স্টকিং যেটা আরাম দায়ক হয় । জুতা প্রতিবার পরার পূর্বে মুজা বা স্টকিং ভাল করে লক্ষ্য করবেন কোনো ছিড়া বা পাথর, লোহা জাতীয় এসমস্ত কিছু থাকিলে আপনার পায়ের চামড়ায় জখম হওয়ার সম্ভাবনা থাকিবে ।

ধুম পান বন্ধ করুন

ধুম পান আপনার সাস্থের সংবহনতন্ত্রে খারাপ করে দেয়

তাই উপদেশ নিন এবং আপনার স্থানীয় হেলথ সেন্টারে বিজ্ঞাপন আছে । আরো তত্বের জন্য আপনার স্থানীয় ধুম পান বন্ধ করার ক্লিনিক আছে যোগা যোগ করুন অথবা স্থানীয় হেলথ প্রমসন ইউনিটে ।

বিশেষ উপদেশ

এই উপদেশ সমূহ বিশেষ করে পায়ের জন্য ।

ডায়াবেটিসদের জন্য কিরোপোডিষ্ঠের (পায়ের অভিজ্ঞ ডাক্তার) সঙ্গে সাক্ষাতের বন্দোবস্ত আছে । আপনার স্থানীয় ডায়াবিটিস সেন্টার:

টেলিফোন :

কমিউনিটি কিরোপোডিষ্ঠ সারবিস্

আপনার স্থানীয় কিরোপোডিষ্ঠ ক্লিনিক :

টেলিফোন :