

Wq4teUJ tiVXi c4qi hZæ

পায়ে নানা ধরনের আঘাত লাগার ঝুঁকি থাকলেও আমরা বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই পায়ের তেমন একটা যত্ন নিই না। তাই ডায়াবেটিক ব্যক্তিদের অনেকেই বিভিন্ন ধরনের সমস্যায় ভুগে থাকেন। তাছাড়া ডায়াবেটিস জনিত পায়ের সমস্যা যেমন ইনফেকশন, ক্ষত হওয়া, গ্যাংগ্রিন ইত্যাদি ডায়াবেটিক ব্যক্তিদের হাসপাতালে ভর্তি হবার একটা বড় কারণ।

c4qi mgm'vi c0 f1e

- ডায়াবেটিক ব্যক্তিদের ৩-৮%
- একবার ক্ষত হলে পরবর্তী ৫ বছরে ক্ষত হবার ঝুঁকি ৫০-৭০% বেড়ে যায়
- ডায়াবেটিক ব্যক্তিদের পা কেটে ফেলার মত সমস্যার ৮৫%ই শুরু হয় ছোট ক্ষত দিয়ে
- শরীরের নিম্নাংগ কেটে ফেলার কারণগুলোর ভিতর ৫০-৭০%ই হয় ডায়াবেটিস জনিত জটিলতার কারণে ডায়াবেটিস জনিত পায়ের ক্ষত শুরুতে ১০-১৪ সপ্তাহ সময় লাগে

ডায়াবেটিক ব্যক্তিদের Macro-vascular complication হিসেবে পায়ে রক্ত চলাচল কমে যেতে পারে এবং Micro-vascular complication এর কারণে নিউরোপ্যাথী থেকে নানা ধরনের আকৃতিগত পরিবর্তন দেখা দিতে পারে। এগুলো ছাড়াও অনিয়ন্ত্রিত ডায়াবেটিসের কারণে নানা ধরনের ইনফেকশন হবার ঝুঁকিও বেড়ে যায়। তাই এ সব কিছু মিলিত প্রভাবে একজন ডায়াবেটিক ব্যক্তির পায়ে নানা ধরনের সমস্যা হবার প্রবণতা দেখা দেয়।

ZiQov Ab'vb' th me Kvi4Y c4q mgm'v m4p n4Z c4qi tm,tjv n4jv

- পায়ের জুতা সঠিক না হলে
- পায়ের যথেষ্ট যত্ন না নিলে
- পায়ে আঘাত লাগলে
- ধূমপান/তামাক গ্রহণ করলে

Wq4teUJm R4bZ c4qi mgm'v vZb ai4Yi

- স্নায়ু বৈকল্য জনিত (Neuropathy)
- রক্ত সঞ্চালন কমে যাওয়া জনিত (Ischaemia)
- ইনফেকশন জনিত

D'P S4KcY4vi

নীচের যে কোন একটি বিদ্যমান থাকলে সেটি উচ্চ ঝুঁকিপূর্ণ পা এবং সে ক্ষেত্রে বিশেষ যত্নবান হতে হবে।

- পায়ের রক্তচলাচল বন্ধ হওয়া বা কমে যাওয়া
- পায়ের অনুভূতি না থাকা বা কমে যাওয়া

- আকৃতিগত অসামঞ্জস্য সৃষ্টি হওয়া
- পা নাড়াচাড়া করতে না পারা
- পায়ে পূর্বে কোন ক্ষত হয়ে থাকলে
- পা আগে কোন কারণে কেটে ফেলা

WwqteWJK e"i3f` i maviY mgn"v mgn

- কর্ণ/ক্যালাস
- ফোঁসকা পড়া
- বুনিয়ন
- ছত্রাকের আক্রমণ
- কেটে যাওয়া
- ক্ষত হওয়া
- গ্যাংগ্রিন ইত্যাদি

cv cix|vi veifboavc

প্রতি ৩ মাস থেকে ১ বছর সময়ের ভিতর পায়ের বিভিন্ন বিষয় পরীক্ষা করা জরুরী

- ত্বক
 - রং
 - তাপমাত্রা
 - ক্যালাস আছে কিনা
- কোন হাড় বা জোড়ার অসামঞ্জস্য আছে কিনা
- ইনফেকশনের কোন লক্ষণ আছে কিনা
 - অস্বাভাবিক গরম থাকা
 - লাল হয়ে যাওয়া
 - ফুলে যাওয়া
 - ব্যথা হওয়া
 - পুঁজ বা পানি বের হওয়া
- রক্তক্ষরণ আছে কিনা

- পুরনো নখ আছে কিনা
- আগে কোন ক্ষত বা কেটে ফেলা হয়েছে কিনা
- রক্ত চলাচল ঠিক আছে কিনা
- কম্পনের অনুভূতি ঠিক আছে কিনা
- গরম/ঠান্ডার অনুভূতি ঠিক আছে কিনা
- পরিধান করা জুতা/স্যান্ডেল আদর্শ কিনা

১৬.২.৩.১০

- সম্ভব হলে প্রতিদিন পা পর্যবেক্ষণ করা, বিশেষ করে উপরের দিক, পায়ের আঙ্গুলের ফাঁকে এবং পায়ের তলা ভালভাবে পরীক্ষা করা জরুরী
- অনুভব করা এবং খুঁজে দেখা- পায়ের কোন ক্ষত, ফোঁকা, ঘা, রঙ বদলে যাওয়া বা ছেঁড়ে যাওয়া আছে কিনা
- পায়ের তলা দেখার জন্য প্রয়োজনে বন্ধু/পরিবারের অন্য সদস্য/আয়নার সাহায্য নেওয়া যেতে পারে

১৬.২.৩.১১

- পা কখনো শুকনো খস খসে রাখা যাবে না, প্রয়োজনে লোশন বা ভ্যাসলিন ব্যবহার করতে হবে
- পায়ের আঙ্গুলের মার্বের জায়গাগুলো যাতে ভেজা না থাকে সেদিকে খেয়াল রাখা জরুরী
- পায়ের নখগুলো খুব বেশী ছোট করা ঠিক নয়, বিশেষ করে নখের কোণা গভীর করে কাটা উচিত নয়
- বেশী গরম পানিতে পা ভিজিয়ে রাখা বা পরিষ্কার করা উচিত নয়
- কখনোই খালি পায়ের তলা উচিত না
- জুতা অবশ্যই নরম, মাপমত হওয়া জরুরী
- মোজা অবশ্যই সুতা বা উলের হওয়া উচিত এবং মোজার উপরের দিকের রাবার খুব বেশী টাইট হওয়া উচিত নয়
- নতুন জুতা কেনার সময় বিকেলের দিকে কেনা উচিত এবং অবশ্যই মোটা মোজা পরে সাইজ পরীক্ষা করা উচিত
- প্রথম দিনই দীর্ঘসময় নতুন জুতা পরে না থাকাই শ্রেয়
- পায়ের যে কোন ধরনের পরিবর্তন দেখা দিলে অবশ্যই যত তাড়াতাড়ি সম্ভব চিকিৎসকের পরামর্শ নেয়া প্রয়োজন

১৬.২.৩.১২

- পায়ের ব্যথা হওয়া
- পা লাল হওয়া বা রঙ পরিবর্তন হওয়া

- পা খুব গরম হয়ে যাওয়া
- পায়ে কোন রকম দুর্গন্ধ হওয়া
- পা থেকে কোন ধরনের রস নিঃসৃত হওয়া
- পায়ে ক্ষত বা ফোঁসকা দেখা দেওয়া
- অন্য যে কোন সমস্যা হওয়া

hv Kiv DvPZ

- প্রতিদিন পা পরীক্ষা করা
- সঠিক জুতা/স্যান্ডেল পরিধান করা
- জুতা অবশ্যই মোজাসহ পরিধান করা
- জুতা পরার আগে কোন লোহার টুকরা/ ইটের টুকরা আছে কিনা দেখা
- ধর্মীয় স্থান যেখানে খালি পায়ে হাটতে হবে সেখানে সকালের দিকে ভ্রমণ করা
- নিয়মিত ডাক্তারের পরামর্শ নেয়া

hv Kiv DvPZ bq

- খালি পায়ে কখনোই থাকা যাবেনা, এমনকি ঘরের ভিতরেও না
- সরল প্রান্ত বিশিষ্ট জুতা ব্যবহার করা
- নিজে নিজে কোন রকম ঔষধ দিয়ে বা বেড দিয়ে কর্ণ/ক্যালাস এর চিকিৎসা করা
- ধূমপান/তামাক খাওয়া

© DR. SHAHJADA SELIM