



NW London

**know**  
**diabetes**

## পায়ের পরিচর্যা ও ডায়াবেটিস

এই সংস্থানটি শোনার জন্য, শুধু নিচে প্লে বোতামে ক্লিক করুন:

### আপনার পায়ের পাতার যত্ন নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ

ডায়াবেটিস থাকা সব ব্যক্তিদেরই যে পায়ের পাতার সমস্যা হবে তা নয়, কিন্তু ডায়াবেটিস থাকলে আপনার এই ধরনের পায়ের পাতার সমস্যাগুলি দেখা দেওয়ার ঝুঁকি বেশি হতে পারে:

- অনুভূতি হারানো (যার মানে হল আপনি নাও জানতে পারেন যে, আপনার পায়ের পাতায় আঘাত লেগেছে)। এটা পেরিফেরাল নিউরোপ্যাথি নামে পরিচিত।
- দুর্বল রক্ত সরবরাহ (যার মানে কী?)
- সারতে দেরী হওয়া

পেরিফেরাল নিউরোপ্যাথির বিষয়ে আরো তথ্যের জন্য [নিউরোপ্যাথি লিফলেট](#) দেখুন।

এই সমস্যাগুলি এড়ানোর জন্য, আপনার রক্তের গ্লুকোজ, রক্তচাপ ও কোলেস্টেরলের মাত্রার ভাল নিয়ন্ত্রণ গুরুত্বপূর্ণ। এছাড়াও, আপনি যদি ধূমপান করেন তাহলে আপনাকে তা বন্ধ করার জন্য জোরালো উপদেশ দেওয়া হয়।

একজন যথাযথভাবে প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্য পেশাদারের (আপনার GP বা প্র্যাক্টিস নার্স এটা করতে পারে) উচিত প্রতি বছর আপনার পায়ের পাতার পরীক্ষা করা, যাতে আপনার পায়ের পাতার সমস্যাগুলি দেখা দেওয়ার ঝুঁকি নির্ণয় করা যায় এবং একজন পোডিয়াট্রিস্টকে দিয়ে আরো ঘন ঘন পর্যালোচনার প্রয়োজন মূল্যায়ন করা যায়।

আপনার পায়ের পাতাকে গুরুত্বের সাথে বিবেচনা করুন। আপনার ত্বক ফেটে গিয়ে থাকলে, এমনকি যদি ছোট কাটা বা ফোঁসকা থাকে তাহলেও, আপনার ডায়াবেটিস নার্স বা ডাক্তারের সঙ্গে দেখা করুন।

### আমি কীভাবে আমার পায়ের পাতার যত্ন নেব?

কিছু করণীয়	কিছু জিনিস যা করবেন না
<ul style="list-style-type: none"> <li>• আপনার পায়ের পাতায় কাটা বা ফোস্কা আছে কি না প্রতিদিন তা পরীক্ষা করুন, যদি আপনি তার নাগাল না পান তাহলে একটা আয়না ব্যবহার করুন অথবা অন্য কাউকে দেখতে বলুন।</li> <li>• আপনার পায়ের পাতা পরিষ্কার ও শুকনো রাখুন এবং পায়ের আঙুলের মাঝখানের অংশ আলতোভাবে শোকান।</li> <li>• আপনার পায়ের পাতাকে হ্যান্ড ক্রীম বা জলীয় ক্রীম দিয়ে আর্দ্র করুন- কিন্তু আঙুলের মাঝে করবেন না</li> <li>• আপনার পায়ের আঙুলের আকার অনুযায়ী নখ কাটুন। আপনি যদি নখ কাটতে না পারেন তাহলে একজন কিরোপোডিস্টের কাছে নিয়মিতভাবে যান।</li> <li>• সবসময় জুতো বা স্লিপার পরে থাকুন। নিশ্চিত হয়ে নিন যে, আপনার জুতোটি আপনি যে কাজ করছেন তার জন্য উপযুক্ত।</li> <li>• এমন জুতো বেছে নিন যা ভাল সাপোর্ট দেয়। এগুলি অবশ্যই চওড়া, লম্বা ও যথেষ্ট গভীর হতে হবে, তাই এগুলির দৈর্ঘ্য ও প্রস্থ সঠিক ভাবে মেপে নিন। যাচাই করুন যে, আপনি জুতোর মধ্যে আপনার পায়ের সবগুলি আঙুল নাড়াচাড়া করতে পারছেন কি না।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• কড়া বা ক্যালাসের চিকিৎসা নিজে করবেন না</li> <li>• কড়া কাটার ছুরি বা কড়ার প্রতিকারগুলি কখনও আপনার পায়ের পাতায় ব্যবহার করবেন না। একজন পোডিয়াট্রিস্টের কাছে যান।</li> <li>• চরম তাপমাত্রা - গরম বা ঠান্ডা এড়িয়ে চলুন।</li> <li>• খুব গরম বাথ এড়িয়ে চলুন। প্রথমে ঠান্ডা জল ঢালুন এবং তারপরে গরম জল যোগ করুন এবং কনুই দিয়ে যাচাই করুন।</li> <li>• আগুন বা রেডিয়েটরের কাছে বসবেন না।</li> <li>• গরম জলের বোতল ও বৈদ্যুতিক কঞ্চল এড়িয়ে চলুন। পরিবর্তে গরম আলগা তলারিশিষ্ট মোজা পরুন।</li> <li>• যদি আপনি পায়ের পাতায় অনুভূতি হারিয়ে থাকেন, তাহলে খালি পায়ে হাঁটবেন না।</li> <li>• নখের পাশের দিকে খাঁচাবেন না</li> <li>• ধূমপান করবেন না</li> <li>• অত্যধিক মদ্যপান করা এড়িয়ে চলুন</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"><li>• নতুন জুতোগুলি শুরুতে অল্প সময়ের জন্য পরুন।</li><li>• আপনার জুতোগুলিতে কোনো জোড়, তীক্ষ্ণ বিন্দু বা বেরিয়ে থাকা পেরেক আছে কিনা তা যাচাই করুন। জুতো পরার আগে সেটা উলটো করে ঝাঁকান।</li><li>• আলগাভাবে ফিট হওয়া সূতীর মোজা বা স্টকিং সবচেয়ে ভাল। জোড় বা জোড়ের সেলাই নেই এরকমটি বেছে নিন। যদি এগুলিতে তা থাকে, তাহলে উল্টো করে ভিতরের দিকটা বাইরে রেখে পরুন। এগুলি রোজ পাল্টান</li><li>• রোদে থাকার সময় সবসময় আপনার পায়ের পাতায় হাই ফ্যাক্টর সানস্ক্রীন ব্যবহার করুন এবং সবসময় পায়ের পাতাকে সুরক্ষিত রাখার জন্য উপযুক্ত জুতো পরুন।</li></ul>	
--	--

### জুতো বেছে নেওয়া

খারাপভাবে ফিট হওয়া জুতোগুলি ফোস্কা, কড়া, শক্ত চামড়া, বুড়ো আঙুলের গাঁটে ব্যথা ও হ্যামার টো-এর সমস্যাগুলি ঘটাতে পারে। জুতোর বিষয়ে পরামর্শের জন্য দেখুন: [জুতো সম্বন্ধে লিফলেট](#)

সংক্রমণ, ধড়ফড় করা, ফ্যাকাশে হয়ে যাওয়া বা নির্গমনের কোনো লক্ষণ সম্পর্কে আপনার পোডিয়াট্রিস্ট বা সাধারণ চিকিৎসকের কাছে রিপোর্ট করুন।

### ডায়াবেটিক ফুট স্ক্রিনিং অ্যাপ

কলেজ অফ পোডিয়াট্রি ডায়াবেটিস নিয়ে বেঁচে থাকা ব্যক্তিদের জন্য একটি নতুন অ্যাপের সূচনা করেছে, যাতে বার্ষিক পায়ের পাতার পরীক্ষায় কী প্রত্যাশা করা যেতে পারে সেই বিষয়ে সচেতনতার প্রচার করা যায়, অ্যাপটি নাইস(NICE) ও স্কটিশ ইন্টারকলেজিয়েট গাইডলাইন্স নেটওয়ার্ক অনুসরণ করে। ডায়াবেটিক ফুট স্ক্রিনিং('Diabetic foot screening') শব্দগুলি ব্যবহার করে অ্যাম্ব্রয়েড বা অ্যাপল-এ অ্যাপগুলি খুঁজুন।