



## ছুটির দিনগুলিতে আপনার পা

ডায়াবিটিস্ বা বহুমূত্র রোগ একটা জীবনব্যাপী ব্যাধি যা পায়ের সমস্যার সৃষ্টি করতে পারে। আপনার পায়ের স্নায়ু ও রক্তবাহী শিরাউপশিরাগুলি ক্ষতিগ্রস্ত হয়ে থাকলে এই ধরনের কিছু কিছু সমস্যা দেখা দিতে পারে। এর প্রভাব পড়তে পারে :

❖ আপনার পায়ের অনুভূতিতে (পেরিফেরাল নিউরোপ্যাথি); এবং

❖ আপনার পায়ের রক্ত সঞ্চালনে (ইশকিমিয়া)।

এই পরিবর্তনগুলি ক্রমশঃ খুব ধীরে ধীরে ঘটতে পারে এবং আপনি হয়তো তা লক্ষ্যই করবেন না। সেই জন্যই এটা খুব গুরুত্বপূর্ণ যে আপনি আপনার পা নিয়মিত ভাবে পরীক্ষা করবেন, বিশেষ করে আপনি যখন ছুটিতে কোথাও বেড়াতে গেছেন কারণ সেই সময় আপনি হয়তো সাধারণ সময়ের থেকে বেশি চলাফেরা বা খেলাধুলা করতে পারেন।

আপনার ডায়াবিটিস্, কোলেস্টেরল ও ব্লাড প্রেশারকে ভালোমত নিয়ন্ত্রণে রাখতে পারলে আপনি আপনার পায়ের সমস্যা দেখা দেবার আশঙ্কাকে কমাতে পারবেন।

এই প্রচারপত্রের উপদেশগুলি ছুটি উপভোগের সময় আপনার পায়ের যত্ন নিতে আপনাকে সাহায্য করবে।



## আপনার পায়ের স্বাস্থ্য ভালো রাখার জন্য উপদেশ

### ভ্রমণ করবার সময়

দীর্ঘ ভ্রমণের সময় আপনার পা ফুলতে পারে। সম্ভব হলে প্রতি আধ ঘন্টা অন্তর একটু হাঁটাচলা করবার চেষ্টা করবেন - অল্প দূরত্ব হাঁটলেও তা আপনাকে সাহায্য করবে। এতে রক্ত সঞ্চালন অব্যাহত থাকবে ও ফোলাও কমাবে। মনে রাখবেন আপনার পা গরমেও ফুলতে পারে, স্নতরাং আপনার পায়ের জুতা যেন খুব আঁট না হয়।

### প্রতিদিন আপনার পা পরীক্ষা করে দেখবেন

আপনি ঘরে থাকলে যেমন করেন, তেমনি প্রতিদিন অন্ততঃপক্ষে একবার আপনার পা অবশ্যই পরীক্ষা করে দেখবেন যে কোথাও ফোলা পড়েছে বা ফেটেছে কিনা, কোনও ব্যথা আছে কিনা, বা কোনও ইনফেকশন (রোগ সংক্রমণ) -এর লক্ষণ দেখা দিয়েছে কিনা যেমন ফোলা, গরম লাগা বা লাল হওয়া।

### প্রতিদিন আপনার পা পরিষ্কার করবেন

প্রতিদিন আপনার পা অল্প গরম পানি ও কড়া নয় এমন সাবান দিয়ে পরিষ্কার করবেন, ভালো করে ধোবেন এবং যত্ন করে শুকনো করবেন, বিশেষ করে আঙুলের ফাঁকগুলিকে।

### প্রতিদিন আপনার পায়ের ময়স্চারাইজার ক্রীম লাগাবেন যাতে পায়ের আর্দ্রতা বজায় থাকে

যদি আপনার চামড়া শুকনো হয় তাহলে প্রতিদিন ময়স্চারাইজার ক্রীম লাগাবেন, আঙুলের ফাঁকগুলি বাদ দিয়ে। বেশি গরম বা বেশি আবহাওয়ায় আপনার চামড়া যদি খুব শুকিয়ে যায় তাহলে হয়তো আপনাকে বেশি করে ময়স্চারাইজার ক্রীম লাগাতে হতে পারে।

### পায়ের আঙুলের নখ

আপনার পোডোয়াট্রিস্ট যেমন বলেছেন সেই ভাবে আপনার পায়ের নখ কাটবেন।

## খালি পায়ের হাঁটবেন না

সর্বদা জুতো বা চটি পরবেন, এমন কি সমুদ্রের ধারেও। বালি খুব গরম হয়ে যেতে পারে এবং আপনার অজানতেই হয়তো আপনার পা পুড়ে যেতে পারে। আপনি যদি সমুদ্রের পানিতে নামেন তাহলে আপনার পাকে সুরক্ষা দেবার জন্য প্লাস্টিক জাতীয় কোনও জুতা পরে নেবেন।

‘ফ্লিপ-ফ্লপ’ (দুই স্ট্র্যাপ দেওয়া চটি) পরবেন না কারণ এইগুলি থেকে আপনার পায়ের আঙুলের ফাঁকে ফোলা পড়তে পারে।



### প্রেসক্রিপশান অনুসারে জুতা

আপনাকে যদি এমন জুতা দেওয়া হয়ে থাকে তাহলে ছুটির সময় সেই জুতা ছাড়া অন্য কোনও জুতা পরবেন না (শুধু সমুদ্রে থাকার সময় ছাড়া)।

### ছোটখাট কাটা বা ফোলা

আপনার সাথে একটা ছোট ফার্স্ট-এইড (প্রাথমিক চিকিৎসার) বাক্স নিয়ে যাবেন, যাতে স্টেরাইল (জীবানুমুক্ত) গজ ড্রেসিং ও মাইক্রোপোর টেইপ থাকবে। যদি ছোটখাট ফোলা পড়ে, কেটে বা ছেঁড়ে যায় তাহলে গজের উপরে পাতলা করা অ্যান্টিসেপটিক্ দিয়ে ক্ষতস্থানটি পরিষ্কার করে নেবেন এবং একটা শুকনো স্টেরাইল গজ ড্রেসিং দিয়ে ক্ষতস্থানটি বেঁধে রাখবেন। তুলো ব্যবহার করবেন না।