জুতা, চটি ইত্যাদি

আপনাকে হয়তো একটি কাস্ট, পায়ের ক্ষতের উপর যাতে চাপ না পড়ে এরকম একটি জিনিস অথবা কোনও বিশেষ ধরনের জুতো পরতে বলা হবে যতদিন পর্যন্ত আপনার আলসার না সারে। ঐ সময় আপনি অন্য কোন জুতা পরবেন না যতদিন না আপনার পোডিয়াট্রিস্ট বলেন আপনি আপনার নিজের জুতা পরা শুরু করতে পারেন।

পোডিয়াট্রি এ্যাপয়ন্টমেন্ট

আপনার আলসার সারবার জন্য সবসময় আপনার এ্যাপয়ন্টমেন্ট-এর সময়ে যাবেন। যতদিন না আপনার ক্ষত পুরো সারে আপনাকে হয়তো নিয়মিত এ্যাপয়ন্টমেন্ট দেওয়া হবে। সেই এ্যাপয়ন্টমেন্ট কখনো হয়তো ডিস্ট্রিক্ট নার্স, ট্রিটমেন্ট রুম নার্স অথবা পোডিয়াট্রিস্ট-এর সঙ্গে হবে।

এ্যান্টিবাইয়োটিক এ্যাপয়ন্টমেন্ট

আপনাকে এ্যান্টিবাইয়োটিক দেওয়া হবে যদি আপনার ক্ষত বা তার আশেপাশের জায়গায় দুষণের লক্ষণ থাকে। এ্যান্টিবাইয়োটিক খেলে যদি আপনার কোনও সমস্যা হয় (চুলকানি, বমিবমি ভাব, পেটের অসুখ) তাহলে যিনি আপনাকে এ্যান্টিবাইয়োটিক দিয়েছেন তাকে জানান। তাকে যদি না পান অবিলম্বে আপনার জিপি-কে জানান। এ্যান্টিবাইয়োটিক খাওয়া বন্ধ করবেন না যদি না যিনি দিয়েছেন অথবা আপনার জিপি আপনাকে বন্ধ করতে বলেন। এই চিকিৎসা যাতে বাধাপ্রাপ্ত না হয় তার জন্য নিশ্চিত করে নিন যে কোর্স শেষ করবার মত যথেষ্ট এ্যান্টিবাইয়োটিক আপনার কাছে আছে।

যদি ক্ষতের দুষণ আরো ছড়িয়ে যায় তাহলে হয়তো আপনাকে হাসপাতালে যেতে হতে পারে। সেখানে আপনাকে এমন ভাবে এ্যান্টিবাইয়োটিক দেওয়া হবে যা সরাসরি আপনার রক্তের সঙ্গে মিশে যাবে এবং তার ফলে দুষণ তাড়াতাড়ি সেরে যাবে। এটা কদাচিৎ হয়।

অপারেশন

কখনো কখনো যদি দুষণ বিপজ্জনক হয়ে দাঁড়ায় তখন ক্ষত কেটে বাদ দেবার জন্য আপনার হয়তো ছোট অপারেশন -এর প্রয়োজন হতে পারে।

যদি দুষণের অবস্থা খুব বেশি বিপজ্জনক হয় তবে হয়তো এ্যাম্পুটেশন (পায়ের যেখানে ক্ষত সেই অংশ কেটে বাদ দেওয়া) করার প্রয়োজন হবে যাতে পায়ের অন্যান্য সুস্থ অংশে দুষণ ছড়িয়ে না পড়ে।

পায়ের যেখানে আলসার সেখানে রক্ত সঞ্চালন কমে গেলে তা বাড়িয়ে ঠিকমত করে নেওয়ার জন্য হয়তো আপনাকে একটি ছোট অপারেশনের জন্য পাঠানো হবে।

যদি আপনার আরো সমস্যা থাকে অথবা আপনার পায়ের আলসার-এর চিকিৎসার ব্যাপারে যদি আপনার কোনও উদ্বেগ থাকে তাহলে স্থানীয় পোডিয়াট্রি বিভাগ অথবা জিপি-র সঙ্গে অবিলম্বে যোগাযোগ করে উপদেশ নিন।

ব্যক্তিগত উপদেশ

যোগাযোগ করবার স্থানীয় ফোন নম্বর

পোডিয়াট্রি বিভাগ

জিপি ক্লিনিক

স্কটিশ ডায়াবেটিস গ্রুপ - ফুট এ্যাকশন গ্রুপ দ্বারা প্রস্তুত

NHS SCOTLAND

আপনার ডায়াবেটিক ফুট আলসার দেখাশোনা করা

ডায়াবেটিক (বহুমুত্ররোগ) সম্পর্কে তথ্য ও উপদেশ পুস্তিকা

Looking after your diabetic foot ulcer - Bengali

ডায়াবেটিস বা বহুমূত্ররোগ একটি জীবনব্যাপী ব্যাধি, এই রোগের ফলে পায়ের নানারকম সমস্যা দেখা দিতে পারে। এই সমস্যাগুলির মধ্যে কয়েকটি কারণ এই রোগের ফলে স্নায়ু এবং পায়ের রক্তবাহী শিরা উপশিরা ক্ষতিগ্রস্ত হয়।

এর প্রভাব আসতে পারে:

- আপনার পায়ের অনুভূতিতে (পেরিফেরাল নিউরোপ্যাথি) এবং
- আপনার পায়ের রক্ত সঞ্চালনে (ঈশকিমিয়া)

এই পরিবর্তনগুলি ক্রমশঃ হতে থাকে এবং আপনি হয়তো তা লক্ষ্যই করতে পারবেন না । এর জন্য এটা খুবই জরুরি যে প্রতিবছর যেন আপনার পায়ের স্ক্রিনিং -এর ব্যবস্থা করা হয় এবং একজন পোডিয়াট্রিস্ট (পায়ের বিশেষজ্ঞচিকিৎসক) আপনার পা ভালোভাবে পরীক্ষা করে দেখেন। এগুলি হওয়ার পরে আপনি আপনার প্রয়োজনমত চিকিৎসার ব্যাপারে আপনার সম্মতি দিতে পারবেন।

আপনার ডায়াবেটিক ফুট আলসার হয়েছে। তার মানে আপনার পায়ের চামড়ার একটি জায়গা ফেটে গেছে এবং ভিতরকার টিস্যু (খুব স্বক্ষ্ম কোষসমূহ) বাইরে বেরিয়ে এসেছে।

কিছু কিছু ডায়াবেটিক রোগীদের ক্ষেত্রে ছোটখাট আহত হওয়ার পর চামড়া ভালোভাবে স্বস্থ হয়ে উঠে না এবং আলসার বা দূষণ হওয়ার সম্ভাবনা থাকে।

ডায়াবেটিস রোগীদের দশজনের মধ্যে একজনের কোনও এক সময় পায়ের আলসার দেখা দিতে পারে।

পায়ের আলসার সংক্রামিত হতে পারে এবং তা ক্রমশঃ বিপজ্জনক হতে পারে। এটা খুবই জরুরি যে আপনি আপনার পায়ের আলসার ভালোভাবে দেখাশোনা করবেন যাতে সংক্রমণ না হয় ।

আপনার ডায়াবেটিস, কোলেস্টরল এবং রক্তচাপ-এর মাত্রা ইত্যাদি সব কিছু ঠিকমত নিয়ন্ত্রণে রাখলে এবং আপনার পা প্রতিবছর পোডিয়াট্রিস্ট-এর দ্বারা স্ক্রিনিং এবং ভালোভাবে পরীক্ষা করিয়ে নিলে পায়ের ভবিষ্যৎ সমস্যা এড়ানো যেতে পারে।

আপনার যদি ধূমপানের অভ্যাস থাকে তাহলে আপনাকে বিশেষভাবে উপদেশ দেওয়া হচ্ছে যে আপনি সেটা বন্ধ করুন। ধূমপান আপনার রক্তসঞ্চালনকে প্রভাবিত করে এবং এর থেকে এ্যামপুটেশন করার প্রয়োজন হতে পারে।

আপনার যদি ডায়াবেটিক ফুট আলসার হয়ে থাকে, তাহলে আপনার নিয়মিত পোডিয়াট্রিক চিকিৎসার প্রয়োজন।

আপনার পোডিয়াট্রিস্ট আপনার চাহিদা অনুযায়ী আপনার জন্য চিকিৎসা প্ল্যান তৈরি করবেন।

ডায়াবেটিক ফুট আলসারের জন্য পোডিয়াট্রি চিকিৎসা

ডায়াবেটিক আলসার মাঝে মাঝে পায়ের শক্ত চামড়ার নীচে থাকে এবং তার চার পাশে মৃত টিস্যু (স্বক্ষ্ম কোষগুলি) জমে যেতে পারে। আপনার আলসার যাতে সারে সেই জন্য পোডিয়াট্রিস্ট এইগুলিই বার করে দেবেন। এর ফলে আলসার থেকে সামান্য রক্তপাত হতে পারে সেটা সম্পূর্ণ স্বাভাবিক ব্যাপার। আপনার আলসারের চিকিৎসা নিজে করার চেষ্টা করবেন না।

আপনার ডায়াবেটিক ফুট আলসার কিভাবে দেখাশোনা করবেন?

আপনার আলসারের উপরে যে ড্রেসিং (ব্যান্ডেজ বা ঐ জাতীয় কিছু যা দিয়ে ক্ষতকে ঢাকা দেওয়া যায়) দেওয়া থাকবে তা কি করে খুলে ফেলা যায় এবং অন্য ড্রেসিং লাগানো যায় - এটা যদি আপনাকে ঠিকমত দেখিয়ে দেওয়া হয়ে থাকে এবং আপনার কাছে উপযুক্ত ড্রেসিং থাকে তবেই আপনি এই ড্রেসিং- এ হাত দেবেন, না হলে এটা স্পর্শ করবেন না। প্রতিদিন আপনার পায়ের অবস্থা লক্ষ্য করুন। প্রতিদিন পায়ের অবস্থা ভালো করে দেখবেন - পায়ের অন্য কোনো জায়গায় সমস্যা দেখা দিয়েছে কিনা বা কোনও বিপদের চিহ্ন আছে কিনা।

বিপদের চিহ্ন

যখন পায়ের অবস্থা লক্ষ্য করবেন তখন নীচে লেখা বিপদের চিহ্নগুলির দিকে বিশেষভাবে মনোযোগ দেবেন।

- নতুনভাবে কোনও ব্যথা কি শুরু হয়েছে বা কোনও জায়গায় কি দপ্‌দপ্‌ করছে?
- আপনার পা কি স্বাভাবিক অবস্থার থেকে বেশি গরম লাগছে?
- কোনও নতুন জায়গা কি লাল হয়ে উঠেছে বা ফুলে উঠেছে অথবা সেখানে ফোলা, রক্তাক্ত এবং গরম লাগছে?
- সেখান থেকে কি কিছু বেরিয়ে আসছে?
- সেখান থেকে অন্যরকম কোনও গন্ধ বেরোচ্ছে?
- আপনার কি ফ্লু বা জ্বর হওয়ার লক্ষণ দেখা দিয়েছে?

ড্রেসিং যাতে না ভিজে যায় তার দিকে লক্ষ্য রাখবেন

ড্রেসিং ভিজে গেলে আলসার- এর সেরে ওঠা বাধাপ্রাপ্ত হয় অথবা আলসারে জীবাণু প্রবেশ করতে পারে। তাতে আরো সমস্যা দেখা দেবে। আপনার পোডিয়াট্রস্ট হয়তো আপনাকে ড্রেসিং শুকনো রাখার জন্য একটি ঢাকা দেবার মতন কিছু দেবেন অথবা একটা ফর্ম যেটা নিয়ে আপনি আপনার জিপি-র কাছ থেকে এটার জন্য একটি প্রেসক্রিপসন পেতে পারবেন। এটা লাগানো থাকলে আপনি বাথ-এ স্নান করলে অথবা শাওয়ার করলেও আপনার ড্রেসিং শুকনা থাকবে। এ সম্পর্কে তথ্যের জন্য www.sdsp.org.uk/dressingprotector দেখুন।

আপনার পায়ের আশপাশ অল্প ভেজা ভেজা করে রাখুন

যদি চামড়া শুকনো হয়ে যায় তাহলে রোজ নরম করে রাখবার ক্রিম লাগান। চামড়া যেখানে ফেটে গিয়েছে এবং আপনার পায়ের আঙুলের আশে পাশের জায়গায় লাগাবেন না।

আপনার যে পায়ে আলসার হয়েছে, তাতে ভর দিয়ে দাঁড়াবেন না

আর তার উপর জোর দিয়ে হাঁটবেন না।

তার উপর অনবরত চাপ পড়লে ক্ষত সারবে না। যতটা সম্ভব বিশ্রাম করুন এবং পা উঁচুতে তুলে বস্লন তাতে ক্ষত সেরে যেতে স্ববিধা হবে। আপনার পায়ের কষ্ট কমানোর জন্য পোডিয়াট্রিস্ট যে যে জিনিস ব্যবহার করতে বলেছেন অথবা দিয়েছেন সে গুলিই ব্যবহার করুন।