



NW London

know
diabetes

পায়ের পরিচর্যার পরামর্শ

- [কম ঝুঁকি](#)
- [মাঝারি ঝুঁকি](#)
- [উচ্চ ঝুঁকি](#)

ডায়াবেটিস একটি আজীবন ব্যাপী স্বাস্থ্যসমস্যা যার কারণে পায়ের সমস্যা হতে পারে। স্নায়ু এবং আপনার পায়ের সংবহনকারী রক্তজালিকাগুলি ক্ষতিগ্রস্ত হওয়ার কারণে কয়েকটি সমস্যা হতে পারে। এটা এগুলিকে প্রভাবিত করতে পারে:

- আপনার পায়ের পাতার অনুভূতি (পেরিফেরাল নিউরোপ্যাথি); এবং
- আপনার পায়ের পাতায় রক্ত সংবহন (ইস্কিমিয়া)।

এই পরিবর্তনগুলি খুবই ধীরে ধীরে হতে পারে এবং আপনি এগুলি লক্ষ্য নাও করতে পারেন। এই কারণেই প্রতি বছর আপনার পায়ের পাতা পরীক্ষা করানো অত্যাবশ্যিক।

এই লিফলেটগুলি আপনাকে উপদেশ দেবে যে কোন কোন বিষয়গুলি আপনাকে আপনার পায়ের পাতার যত্ন নিতে সাহায্য করবে। এই উপদেশ নির্ভর করবে আপনার পায়ের পাতার সমস্যা দেখা দেওয়ার কী ঝুঁকি আছে তার ওপরে:

পায়ের পরিচর্যার পরামর্শ - কম ঝুঁকি

আপনার পায়ের পাতার পরীক্ষায় যদি দেখা যায় যে, আপনার বর্তমানে স্নায়ু বা রক্ত জালিকার কোন ক্ষতি হয়নি, তাহলে আপনার ডায়াবেটিসের কারণে পায়ের পাতার জটিলতা দেখা দেওয়ার বর্তমানে কম ঝুঁকি আছে।

আপনার ডায়াবেটিস, কোলেস্টেরল ও রক্ত চাপ নিয়ন্ত্রণ করা এবং প্রতি বছর একজন উপযুক্ত প্রশিক্ষিত পেশাদারকে দিয়ে আপনার পায়ের পাতা পরীক্ষা করালে তা আপনার পায়ের পাতার সমস্যা দেখা দেওয়ার ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করবে।

আপনি যদি ধূমপান করেন তাহলে আপনাকে তা বন্ধ করার জন্য জোরালো উপদেশ দেওয়া হচ্ছে।

আপনার পায়ের পাতা যেহেতু ভাল অবস্থায় আছে, তাই আপনার নিয়মিতভাবে পোডিয়াট্রি চিকিৎসার প্রয়োজন নাও হতে পারে।

যদি আপনি এই লিফলেটের সাধারণ উপদেশ অনুসরণ করেন, তাহলে আপনি নিজেই পায়ের পাতার যত্ন নিতে সক্ষম হবেন, যদি না আপনার কোনো সুনির্দিষ্ট সমস্যা দেখা দেয়।

আপনার পায়ের পাতা প্রতিদিন পরীক্ষা করুন

আপনার পায়ের পাতায় কোনো ফোস্কা, ত্বকে ফাটা, ব্যথা বা সংক্রমণের কোনো লক্ষণ যেমন ফোলাভাব, তাপ বা লালভাব আছে কিনা, তা প্রতিদিন আপনার পরীক্ষা করা উচিত।

আপনার পায়ের পাতা প্রতিদিন পরিষ্কার করবেন

আপনার পায়ের পাতা প্রতিদিন গরম জল ও হালকা সাবান দিয়ে পরিষ্কার করা উচিত। পায়ের পাতা ভালভাবে জল দিয়ে ধোবেন এবং যত্ন সহকারে শুকোবেন, বিশেষতঃ আঙুলের মাঝখানে। পায়ের পাতা জলে ভেজাবেন না, কারণ তা আপনার ত্বকের ক্ষতি করতে পারে।

আপনার পায়ের পাতাকে প্রতিদিন আর্দ্র বা ময়েশ্চারাইজ করুন

আপনার ত্বক যদি শুকনো হয়, তাহলে প্রতিদিন একটি ময়েশ্চারাইজিং ক্রিম লাগান, পায়ের আঙুলের মাঝের জায়গাগুলিকে বাদ দিয়ে।

পায়ের নখ

আপনার পায়ের নখের প্রান্তের বক্রতাকে অনুসরণ করে নিয়মিতভাবে পায়ের নখ কাটুন বা ফাইল দিয়ে ঘষুন। পাশের আঙুলে চাপ দিতে পারে এমন কোনো তীক্ষ্ণ প্রান্ত যাতে না থাকে তা নিশ্চিত করার জন্য একটি নখের ফাইল ব্যবহার করুন। আপনার নখের পাশগুলি কাটবেন না, কারণ আপনি এর ফলে নখের একটি 'স্পাইক' তৈরি করতে পারেন যার ফলে পায়ের নখ ভিতরের দিকে বৃদ্ধি পেতে পারে।

মোজা, স্টকিং ও টাইটস

আপনার মোজা, স্টকিং ও টাইটস প্রতিদিন পরিবর্তন করা উচিত। এগুলিতে ভারি জোড়ের সেলাই থাকা উচিত নয় এবং ওপরের ভাগে ইলাস্টিক থাকা উচিত নয়।

খালি পায়ে হাঁটা এড়িয়ে চলুন

আপনি যদি খালি পায়ে হাঁটেন, তাহলে পায়ের আঙুল মাড়িয়ে দেওয়া এবং তীক্ষ্ণ জিনিসের ওপরে দাঁড়ানোর ঝুঁকি থাকায় আপনার পায়ের পাতায় আঘাত লাগতে পারে, যা ত্বকের ক্ষতি করতে পারে।

আপনার জুতোগুলি যাচাই করুন

জুতো পরার আগে আপনার জুতোর তলাটা যাচাই করুন, যাতে নিশ্চিত হওয়া যায় যে পিন, পেরেক বা কাঁচের মত কোনো তীক্ষ্ণ জিনিস বাইরের সোল ভেদ করে ঢোকে নি। এছাড়াও প্রতিটি জুতোর ভিতরে হাত বুলিয়ে যাচাই করুন যে ছোট পাথরের মত কোনো ছোট জিনিস তার ভিতরে পড়ে নেই।

খারাপভাবে ফিট হওয়া জুতো

খারাপভাবে ফিট হওয়া জুতো হল পায়ের পাতায় জ্বালা বা ক্ষতির সাধারণ কারণ। আপনি যে জুতো পরে আছেন সেই বিষয়ে এবং নতুন জুতো কেনার বিষয়ে যে পেশাদার আপনার পায়ের পাতা পরীক্ষা করেছিলেন তিনি আপনাকে পরামর্শ দিতে পারেন।

ছোটখাটো কাটা ও ফোস্কা

আপনি যদি আপনার পায়ের পাতা পরীক্ষা করেন এবং ত্বকে কোনো ফাটা, ছোটখাটো কাটা বা ফোস্কা দেখতে পান, তাহলে আপনার উচিত একটা শোধিত ড্রেসিং দিয়ে তা ঢেকে দেওয়া এবং প্রতিদিন তা পরীক্ষা করা। ফোস্কা ফাটাবেন না। যদি কয়েক দিনের মধ্যে সমস্যাগুলি সেরে না যায়, আপনি যদি সংক্রমণের কোনো লক্ষণ দেখতে পান (ফোলাভাব, তাপ, লালভাব বা ব্যথা), তাহলে আপনার পোডিয়াট্রি বিভাগ বা জিপি(GP)-র সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

দোকান থেকে কেনা, কড়া পড়ার সমস্যার ওষুধ

দোকান থেকে কেনা, কড়া পড়ার সমস্যার ওষুধগুলি ব্যবহার করবেন না। ডায়াবেটিস আছে এমন কারো জন্য এগুলির পরামর্শ দেওয়া হয় না, যেহেতু এগুলি ত্বকের ক্ষতি করতে পারে যা থেকে সমস্যা হতে পারে।

আপনি যদি পায়ের পাতার কোনো সমস্যা দেখতে পান, তাহলে পরামর্শের জন্য আপনার স্থানীয় পোডিয়াট্রি বিভাগ বা জিপি(GP)-র সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

পায়ের পরিচর্যার পরামর্শ - মাঝারি ঝুঁকি

আপনার পায়ের পাতার পরীক্ষায় যদি দেখা যায় যে, আপনার নিম্নলিখিতগুলি ঝুঁকিগুলির মধ্যে থেকে একটি বা তার বেশি আছে, তাহলে আপনার ক্ষেত্রে মূল্যায়ন করা হবে যে, আপনার পায়ের পাতার আলসার বা ঘা হওয়ার মাঝারি ঝুঁকি আছে।

- আপনি পায়ের পাতার কিছুটা অনুভূতি হারিয়েছেন।
- আপনার পায়ের পাতায় রক্ত সংবহন কমে গেছে।
- আপনার পায়ের পাতায় শক্ত চামড়া আছে।
- আপনার পায়ের পাতার আকার পরিবর্তিত হয়েছে।
- আপনার দৃষ্টিশক্তি ক্ষতিগ্রস্ত হয়েছে।
- আপনি নিজে আপনার পায়ের পাতার যত্ন নিতে পারেন না।

আপনার ডায়াবেটিস, কোলেস্টেরল ও রক্ত চাপ নিয়ন্ত্রণ করলে এবং প্রতি বছর একজন পোডিয়াট্রিস্টকে দিয়ে আপনার পায়ের পাতা পরীক্ষা করালে, আপনার পায়ের পাতার আরো সমস্যা দেখা দেওয়ার ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করবে।

আপনি যদি ধূমপান করেন তাহলে আপনাকে তা বন্ধ করার জন্য জোরালো উপদেশ দেওয়া হচ্ছে, কারণ ধোঁয়া আপনার রক্ত সংবহনকে প্রভাবিত করে।

যেহেতু আপনার পায়ের পাতায় আলসার দেখা দেওয়ার মাঝারি ঝুঁকি আছে, তাই আপনাকে পায়ের অতিরিক্ত যত্ন নিতে হবে। আপনার একজন পোডিয়াট্রিস্ট বা পোডিয়াট্রি টেকনিশিয়ানকে দিয়ে চিকিৎসা করানোর প্রয়োজন হতে পারে।

আপনি যদি এই লিফলেটের পরামর্শ ও তথ্য অনুসরণ করেন, তাহলে এটা আপনাকে আপনার পোডিয়াট্রিস্টের কাছে সাক্ষাৎগুলির মাঝে আপনার পায়ের পাতার যত্ন নিতে সাহায্য করবে। আশা করা যায় যে, এটা ভবিষ্যতে সমস্যাগুলি কমাতে সাহায্য করবে।

আপনার পায়ের পাতা প্রতিদিন পরীক্ষা করুন

আপনার পায়ের পাতায় কোনো ফোঁসকা, ত্বকে ফাটা, ব্যথা বা সংক্রমণের কোনো লক্ষণ যেমন ফোলাভাব, তাপ বা লালভাব আছে কিনা, তা প্রতিদিন আপনার পরীক্ষা করা উচিত।

আপনার পায়ের পাতা প্রতিদিন পরিষ্কার করবেন

আপনার পায়ের পাতা প্রতিদিন গরম জল ও হালকা সাবান দিয়ে পরিষ্কার করা উচিত। পায়ের পাতা ভালভাবে জল দিয়ে ধোবেন এবং যত্ন সহকারে শুকোবেন, বিশেষতঃ আঙুলের মাঝখানে। পায়ের পাতা জলে ভেজাবেন না, কারণ তা আপনার ত্বকের ক্ষতি করতে পারে। আপনার ডায়াবেটিসের কারণে আপনি গরম ও ঠান্ডা খুব ভালভাবে অনুভব করতে সক্ষম নাও হতে পারেন। আপনার কনুই দিয়ে

জলের তাপমাত্রা পরীক্ষা করা উচিত, অথবা অন্য কাউকে আপনার হয়ে তাপমাত্রা পরীক্ষা করতে বলা উচিত।

আপনার পায়ের পাতাকে প্রতিদিন আর্দ্র বা ময়েশ্চারাইজ করুন।

আপনার ত্বক যদি শুকনো হয়, তাহলে প্রতিদিন একটি ময়েশ্চারাইজিং ক্রিম লাগান, পায়ের আঙ্গুলের মাঝের জায়গাগুলিকে বাদ দিয়ে।

পায়ের নখ

আপনার পায়ের নখের প্রান্তের বক্রতাকে অনুসরণ করে, নিয়মিতভাবে পায়ের নখ কাটুন বা ফাইল দিয়ে ঘষুন। পাশের আঙ্গুলে চাপ দিতে পারে এমন কোনো তীক্ষ্ণ প্রান্ত যাতে না থাকে তা নিশ্চিত করার জন্য একটি নখের ফাইল ব্যবহার করুন। আপনার নখের পাশগুলি কাটবেন না, কারণ আপনি এর ফলে নখের একটি 'স্পাইক' তৈরি করতে পারেন যার ফলে পায়ের নখ ভিতরের দিকে বৃদ্ধি পেতে পারে।

মোজা, স্টকিং ও টাইটস

আপনার মোজা, স্টকিং ও টাইটস প্রতিদিন পরিবর্তন করা উচিত। এগুলিতে ভারি জোড়ের সেলাই থাকা উচিত নয় এবং ওপরের ভাগে ইলাস্টিক থাকা উচিত নয়।

খালি পায়ের হাঁটা এড়িয়ে চলুন

আপনি যদি খালি পায়ের হাঁটেন, তাহলে পায়ের আঙ্গুল মাড়িয়ে দেওয়া এবং তীক্ষ্ণ জিনিসের ওপরে দাঁড়ানোর ঝুঁকি থাকায় আপনার পায়ের পাতায় আঘাত লাগতে পারে, যা ত্বকের ক্ষতি করতে পারে।

আপনার জুতোগুলি যাচাই করুন

জুতো পরার আগে আপনার জুতোর তলাটা যাচাই করুন, যাতে নিশ্চিত হওয়া যায় যে পিন, পেরেক বা কাঁচের মত কোনো তীক্ষ্ণ জিনিস বাইরের সোল ভেদ করে ঢোকে নি। এছাড়াও প্রতিটি জুতোর ভিতরে হাত বুলিয়ে যাচাই করুন যে, ছোট পাথরের মত কোনো ছোট জিনিস তার ভিতরে পড়ে নেই।

খারাপভাবে ফিট হওয়া জুতো

খারাপভাবে ফিট হওয়া জুতো হল পায়ের পাতায় জ্বালা বা ক্ষতির সাধারণ কারণ। আপনি যে জুতো পরে আছেন সেই বিষয়ে এবং নতুন জুতো কেনার বিষয়ে যে পেশাদার আপনার পায়ের পাতা পরীক্ষা করেছিলেন তিনি আপনাকে পরামর্শ দিতে পারেন।

ছোটখাটো কাটা ও ফোস্কা

আপনি যদি আপনার পায়ের পাতা পরীক্ষা করেন এবং ত্বকে কোনো ফাটা, ছোটখাটো কাটা বা ফোস্কা দেখতে পান, তাহলে একটা শোধিত ড্রেসিং দিয়ে তা ঢেকে দিন। ফোস্কা ফাটাবেন না। অবিলম্বে আপনার পোডিয়াট্রি বিভাগ বা জিপি-র সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

দোকান থেকে কেনা, কড়া পড়ার ওষুধ

দোকান থেকে কেনা, কড়া পড়ার ওষুধগুলি ব্যবহার করবেন না। ডায়াবেটিস আছে এমন কারো জন্য এগুলির পরামর্শ দেওয়া হয় না, যেহেতু এগুলি ত্বকের ক্ষতি করতে পারে যা থেকে সমস্যা হতে পারে।

শক্ত চামড়া ও কড়া

শক্ত চামড়া বা কড়া নিজে থেকে অপসারণ করার চেষ্টা করবেন না। আপনার পোডিয়াট্রিস্ট প্রয়োজন হলে চিকিৎসা ও পরামর্শ দেবেন।

বেশি বা কম তাপমাত্রা এড়িয়ে চলুন

আপনার পায়ের পাতা যদি ঠান্ডা হয়, তাহলে মোজা পরুন। পায়ের পাতা গরম করার জন্য কখনও আগুনের সামনে পায়ের পাতা রেখে বসবেন না। বিছানায় শুতে যাওয়ার আগে সবসময় গরম জলের বোতল বা হীটিং প্যাডগুলি আপনার বিছানা থেকে সরিয়ে রাখবেন।

আপনি যদি পায়ের পাতার কোনো সমস্যা দেখতে পান, তাহলে পরামর্শের জন্য অবিলম্বে আপনার স্থানীয় পোডিয়াট্রি বিভাগ বা GP-র সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

পায়ের পরিচর্যার পরামর্শ - উচ্চ ঝুঁকি

আপনার পায়ের পাতার পরীক্ষায় যদি দেখা যায় যে, আপনার নিম্নলিখিতগুলি ঝুঁকিগুলির মধ্যে থেকে একটি বা তার বেশি আছে, তাহলে আপনার ক্ষেত্রে মূল্যায়ন করা হবে যে আপনার পায়ের পাতার আলসার বা ঘা হওয়ার উচ্চ ঝুঁকি আছে।

- আপনি পায়ের পাতার কিছুটা অনুভূতি হারিয়েছেন।
- আপনার পায়ের পাতায় রক্ত সংবহন কমে গেছে।
- আপনার পায়ের পাতায় শক্ত চামড়া আছে।
- আপনার পায়ের পাতার আকার পরিবর্তিত হয়েছে।
- আপনার দৃষ্টিশক্তি ক্ষতিগ্রস্ত হয়েছে।
- আপনি নিজে আপনার পায়ের পাতার যত্ন নিতে পারেন না।
- আপনার আগে আলসার হয়েছিল।

- আপনার অঙ্গচ্ছেদ হয়েছিল।

আপনার ডায়াবেটিস, কোলেস্টেরল ও রক্ত চাপকে ভালভাবে নিয়ন্ত্রণে রাখলে তা এই সমস্যাগুলিকে নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করবে।

আপনি যদি ধূমপান করেন তাহলে আপনাকে তা বন্ধ করার জন্য জোরালো উপদেশ দেওয়া হচ্ছে, কারণ ধোঁয়া আপনার রক্ত সংবহনকে প্রভাবিত করে।

যেহেতু আপনার পায়ের পাতায় উচ্চ ঝুঁকি আছে, তাই আপনাকে পায়ের অতিরিক্ত যত্ন নিতে হবে। আপনার একজন পোডিয়াট্রিস্ট দ্বারা চিকিৎসার প্রয়োজন হবে। আপনি যদি এই লিফলেটের পরামর্শ ও তথ্য অনুসরণ করেন, তাহলে এটা আপনাকে আপনার পোডিয়াট্রিস্টের কাছে সাক্ষাৎগুলির মাঝে আপনার পায়ের পাতার যত্ন নিতে সাহায্য করবে। আশা করা যায় যে, এটা ভবিষ্যতে সমস্যাগুলি কমাতে সাহায্য করবে।

আপনার পায়ের পাতা প্রতিদিন পরীক্ষা করুন

আপনার পায়ের পাতায় কোনো ফোস্কা, ত্বকে ফাটা, ব্যথা বা সংক্রমণের কোনো লক্ষণ যেমন ফোলাভাব, তাপ বা লালভাব আছে কিনা, তা প্রতিদিন আপনার পরীক্ষা করা উচিত। আপনি যদি নিজে এটা করতে না পারেন, তাহলে আপনার সঙ্গী বা পরিচর্যাকারীকে আপনাকে সাহায্য করতে বলুন।

আপনার পায়ের পাতা প্রতিদিন পরিষ্কার করবেন

আপনার পায়ের পাতা প্রতিদিন গরম জল ও হালকা সাবান দিয়ে পরিষ্কার করা উচিত। পায়ের পাতা ভালভাবে জল দিয়ে ধোবেন এবং যত্ন সহকারে শুকোবেন, বিশেষত আঙুলের মাঝখানে। পায়ের পাতা জলে ভেজাবেন না, যেহেতু এটা আপনার ত্বকের ক্ষতি করতে পারে। আপনার ডায়াবেটিসের কারণে আপনি গরম ও ঠান্ডা খুব ভালভাবে অনুভব করতে সক্ষম নাও হতে পারেন। আপনার কনুই দিয়ে জলের তাপমাত্রা পরীক্ষা করা উচিত, অথবা অন্য কাউকে আপনার হয়ে তাপমাত্রা পরীক্ষা করতে বলা উচিত।

আপনার পায়ের পাতাকে প্রতিদিন আর্দ্র বা ময়েশ্চারাইজ করুন

আপনার ত্বক যদি শুকনো হয়, তাহলে প্রতিদিন একটি ময়েশ্চারাইজিং ক্রীম লাগান, পায়ের আঙুলের মাঝের জায়গাগুলিকে বাদ দিয়ে।

পায়ের নখ

আপনার পায়ের নখ কাটবেন না, যদি না আপনার পোডিয়াট্রিস্ট আপনাকে পরামর্শ দিয়ে থাকেন।

মোজা, স্টকিং ও টাইটস

আপনার মোজা, স্টকিং ও টাইট্‌স প্রতিদিন পরিবর্তন করা উচিত। এগুলিতে ভারি জোড়ের সেলাই থাকা উচিত নয় এবং ওপরের ভাগে ইলাস্টিক থাকা উচিত নয়।

খালি পায়ে হাঁটা এড়িয়ে চলুন

আপনি যদি খালি পায়ে হাঁটেন, তাহলে পায়ের আঙুল মাড়িয়ে দেওয়া এবং তীক্ষ্ণ জিনিসের ওপরে দাঁড়ানোর ঝুঁকি থাকায় আপনার পায়ের পাতায় আঘাত লাগতে পারে, যা ত্বকের ক্ষতি করতে পারে।

আপনার জুতোগুলি যাচাই করুন

জুতো পরার আগে আপনার জুতোর তলাটা যাচাই করুন, যাতে নিশ্চিত হওয়া যায় যে পিন, পেরেক বা কাঁচের মত কোনো তীক্ষ্ণ জিনিস বাইরের সোল ভেদ করে ঢোকে নি। এছাড়াও প্রতিটি জুতোর ভিতরে হাত বুলিয়ে যাচাই করুন যে ছোট পাথরের মত কোনো ছোট জিনিস তার ভিতরে পড়ে নেই।

খারাপভাবে ফিট হওয়া জুতো

খারাপভাবে ফিট হওয়া জুতো হল পায়ের পাতায় জ্বালা বা ক্ষতির সাধারণ কারণ। আপনি যে জুতো পরে আছেন সেই বিষয়ে এবং নতুন জুতো কেনার বিষয়ে, যে পেশাদার আপনার পায়ের পাতা পরীক্ষা করেছিলেন তিনি আপনাকে পরামর্শ দিতে পারেন।

প্রেসক্রিপশন জুতো

আপনাকে যদি জুতো প্রদান করা হয়ে থাকে, তাহলে এগুলি একটি প্রেসক্রিপশনে উল্লেখ করা হয়ে থাকবে। আপনার পোডিয়াট্রিস্ট বা অর্থোটিস্ট (যে ব্যক্তি জুতো তৈরি করেন) আপনাকে যে নির্দেশগুলি দেন সেগুলি আপনার অনুসরণ করা উচিত। আপনার শুধুমাত্র এই জুতোগুলিই পরা উচিত। সাধারণতঃ ইনসোল সহ জুতোগুলি পরার পরামর্শ দেওয়া হবে। এগুলি আপনার জুতোর একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ, এবং আপনার শুধু তখনই এগুলি খোলা উচিত যদি আপনার পোডিয়াট্রিস্ট বা অর্থোটিস্ট আপনাকে তা করার পরামর্শ দেন। যে ব্যক্তি আপনার জুতোগুলি প্রদান করেছেন তিনিই সব মেরামত বা পরিবর্তন করবেন, যাতে নিশ্চিত হওয়া যায় যে এগুলি আপনার প্রেসক্রিপশনের সাথে মিলছে।

ছোটখাটো কাটা ও ফোস্কা

আপনি যদি আপনার পায়ের পাতা পরীক্ষা করেন এবং ত্বকে কোনো ফাটা, ছোটখাটো কাটা বা ফোস্কা দেখতে পান, তাহলে একটা শোধিত ড্রেসিং দিয়ে জায়গাটি ঢেকে দিন। ফোস্কা ফাটাবেন না। অবিলম্বে আপনার পোডিয়াট্রি বিভাগ বা জিপি-র সঙ্গে যোগাযোগ করুন। এই মানুষরা যদি উপলব্ধ না থাকেন এবং এক দিনের পরেও সেরে যাওয়ার কোনো চিহ্ন না থাকে, তাহলে আপনার স্থানীয় দুর্ঘটনা ও আপৎকালীন বিভাগে যান।

শক্ত চামড়া ও কড়া

শক্ত চামড়া বা কড়া নিজে থেকে অপসারণ করার চেষ্টা করবেন না। আপনার পোডিয়াট্রিস্ট প্রয়োজন হলে চিকিৎসা ও পরামর্শ দেবেন।

দোকান থেকে কেনা, কড়া পড়ার ওষুধ

দোকান থেকে কেনা, কড়া পড়ার ওষুধগুলি ব্যবহার করবেন না। ডায়াবেটিস আছে এমন কারো জন্য এগুলির পরামর্শ দেওয়া হয় না, যেহেতু এগুলি ত্বকের ক্ষতি করতে পারে যা থেকে আলসার হতে পারে।

বেশি বা কম তাপমাত্রা এড়িয়ে চলুন

আপনার পায়ের পাতা যদি ঠান্ডা হয়, তাহলে মোজা পরুন। পায়ের পাতা গরম করার জন্য কখনও আগুনের সামনে পায়ের পাতা রেখে বসবেন না। বিছানায় শুতে যাওয়ার আগে সবসময় গরম জলের বোতল বা হীটিং প্যাডগুলি আপনার বিছানা থেকে সরিয়ে রাখুন।

আলসারের ইতিহাস

আপনার যদি আগে একটি আলসার বা অঙ্গচ্ছেদ হয়ে থাকে, তাহলে আপনার আরো আলসার হওয়ার উচ্চ ঝুঁকি আছে। আপনি যদি একজন পোডিয়াট্রিস্টের সাহায্য নিয়ে যত্ন সহকারে আপনার পায়ের পাতার যত্ন নেন, তাহলে আপনি আরো বেশি সমস্যার ঝুঁকি কমাবেন।

আপনি যদি পায়ের পাতার কোনো সমস্যা দেখতে পান, তাহলে অবিলম্বে আপনার পোডিয়াট্রি বিভাগ বা জিপি(GP)-র সঙ্গে যোগাযোগ করুন। যদি এগুলি উপলব্ধ না থাকে, তাহলে আপনার নিকটবর্তী দুর্ঘটনা ও আপৎকালীন বিভাগে যান। মনে রাখবেন, আপনার কোনো সমস্যা থাকলে পরামর্শ বা চিকিৎসা নিতে কোনো দেরি হলে, তার পরিণামে গুরুতর সমস্যা হতে পারে।