ব্যবহার করতে করতে ধীরে ধীরে খারাপ হয়ে যাওয়া

বহুদিন যাবৎ ব্যবহার করার ফলে খারাপ হয়ে যাওয়ার লক্ষণ

আপনার জুতা ব্যবহারের ফলে খারাপ হয়ে আসছে কিনা, তার কোনও লক্ষণ আছে কিনা তা পরীক্ষা করে দেখে নিন যেমন সেলাই হয়েছে এমন জায়গাগুলি এবং লাইনিং -এর জায়গার ধারগুলি শক্ত হয়ে গিয়েছে এবং যখন জুতা এমন খারাপ হয়ে যাবে যা মেরামত করা সম্ভব নয়, তখন তা পাল্টিয়ে নতুন জুতা কিনে নিন।

প্রেসক্রিপসনে পাওয়া জুতা

প্রেসক্রিপসনে পাওয়া জুতা

যদি আপনাকে জুতা দেওয়া হয়ে থাকে, তাহলে প্রেসক্রিপশনের নির্দেশ অনুযায়ী সেগুলি তৈরি করা হয়েছে। আপনার অর্থোটিস্ট (যিনি আপনার জুতা তৈরি করেছেন) অথবা পোডিয়াট্রিস্ট-এর নির্দেশ অনুসরণ করবেন। প্রথমে অল্প সময়ের জন্য বাড়ির ভেতরে জুতা পরে দেখবেন। ভালো করে লক্ষ্য করবেন কোন সমস্যা হয়েছে কিনা যেমন ঘষাঘষি বা চাপ পড়ার জন্য লাল হয়ে গিয়েছে কিনা। তাহলে তখনই পোডিয়াট্রিস্ট বা অর্থোটিস্ট -এর সঙ্গে যোগাযোগ করবেন।

যখন আপনি এবং যিনি প্রেসক্রিপশন করে এই জুতা আপনাকে দিয়েছেন দুজনেই মনে করবেন এই জুতা আরামদায়ক হয়েছে এবং পায়ে ঠিকমত বসছে তখন আপনাকে আর এক জোড়া জুতা দেওয়া হবে।

আপনি কেবল এই জুতাগুলিই পরবেন।

সাধারণতঃ জুতার স্বখতলা (ইনসোল) জুতার সঙ্গে প্রেসক্রিপশনে দেওয়া হবে। এগুলো জুতার একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। যদি আপনার পোডিয়াট্রিস্ট আপনাকে বলে তবেই আপনি সেগুলি বার করে নেবেন, অন্যথায় নয়। এটা জরুরি যে আপনি আপনার জুতার ভেতরের অংশ ভালোভাবে পরীক্ষা করে নেবেন, নিশ্চিত করে নেবেন যে ভেতরে কোনো ছোট জিনিস পড়ে আছে কিনা এবং স্বখতলা এবং লাইনিং ঠিক আছে কিনা।

যদি জুতার অবস্থা খারাপ হয়, তাহলে অর্থোটিস্ট বা পোডিয়াট্রিস্ট-এর সঙ্গে যোগাযোগ করবেন।

যিনি আপনাকে জুতা দিয়েছেন তিনিই যাবতীয় মেরামত বা অন্য কোনও কিছু বদলানোর কাজ করে দেবেন এবং নিশ্চিত করে নেবেন যে প্রেসক্রিপশন অনুযায়ী আপনার জুতা ঠিক আছে কিনা।

মোজা, স্টকিংস এবং টাইটস

আপনার মোজা, স্টকিংস এবং টাইটস রোজ পাল্টে নেবেন। এগুলির সেলাই-এর অংশ যেন ভাড়ি ও মোটা না হয় এবং উপরে যেন ইলাস্টিক না থাকে। কয়েকটি বড় দোকান উপযুক্ত জুতা বিক্রি করে, আপনার পোডিয়াট্রিস্ট-কে জিজ্ঞসা করে খবর নিয়ে নিন। আপনার সব মোজা, স্টকিংস, টাইটস যেন আপনার পায়ের সঠিক মাপের হয়।

মনে রাখবেন

আপনার মোজা স্টকিংস এবং টাইটস যা আপনি পরছেন এবং যে নতুন জুতা আপনি কিনেছেন এ সম্পর্কে যদি ঠিক নিশ্চিত না হতে পারেন তা হলে আপনার পোডিয়াট্রিস্ট-এর উপদেশ নেবেন। উনি সবসময়ই উপদেশ দিয়ে সাহায্য করতে আগ্রহী হবেন।

ব্যক্তিগত উপদেশ

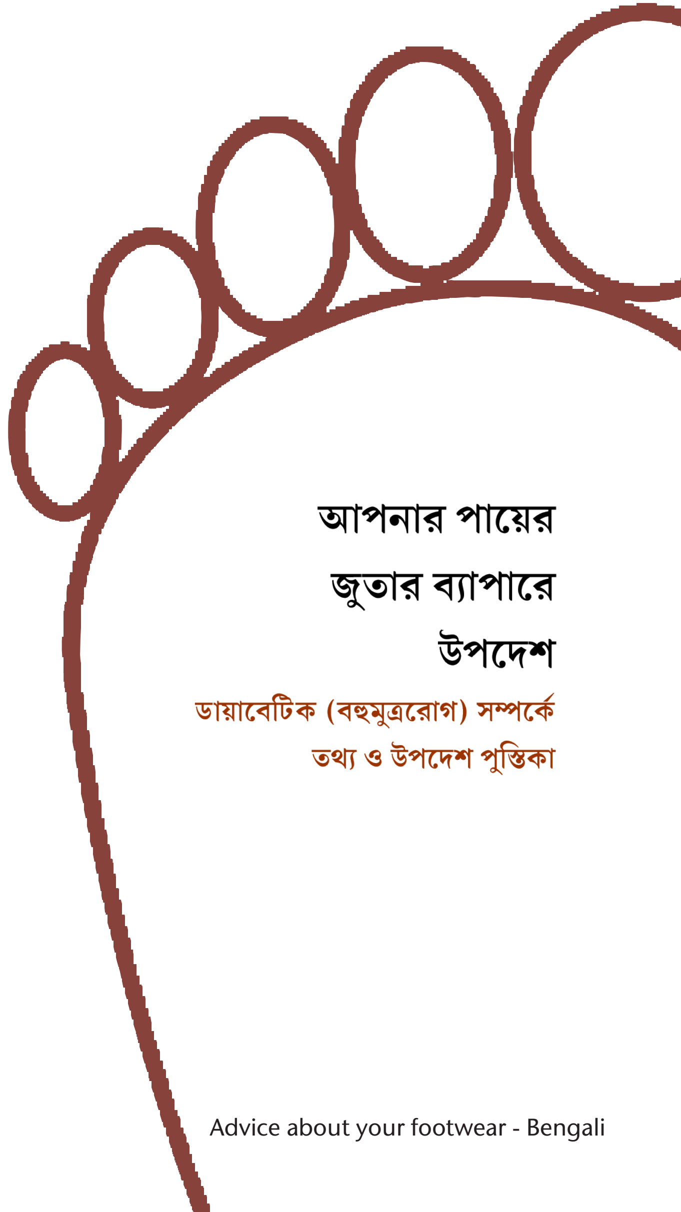
যোগাযোগ করবার স্থানীয় ফোন নম্বর

পোডিয়াট্রি বিভাগ

জিপি ক্লিনিক

স্কটিশ ডায়াবেটিস গ্রুপ - ফুট এ্যাকশন গ্রুপ দ্বারা প্রস্তুত

NHS SCOTLAND



আপনার পায়ের জুতার ব্যাপারে উপদেশ

ডায়াবেটিক (বহুমুত্ররোগ) সম্পর্কে তথ্য ও উপদেশ পুস্তিকা

Advice about your footwear - 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 ক্ষতিগ্রস্থ 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।

এই পুস্তিকা আপনার পায়ের আকার এবং আপনার ডায়াবেটিস বিবেচনা করে আপনার পক্ষে কোন জুতা পরা সবচেয়ে উপযুক্ত হবে সেই সম্পর্কে আপনাকে উপদেশ দেবে।

যাদের ডায়াবেটিস আছে তাদের মধ্যে বেশির ভাগ লোকেরই পায়ের সমস্যার সবচেয়ে বড় কারণ অনুপযুক্ত জুতা পরা অথবা পায়ে ঠিকমত লাগে না এমন জুতা পরা।

জুতা এবং চটি সম্পর্কে উপদেশ

আপনার পা এবং জুতা প্রতিদিন পরীক্ষা করে দেখুন

আপনার পা প্রতিদিন পরীক্ষা করে দেখুন

যতবার আপনি আপনার জুতা খুলবেন ততবারই আপনার পা পরীক্ষা করে দেখুন। আপনার মোজা, স্টকিংস, টাইটস খুলে কোনও জায়গায় লাল হয়েছে কিনা অথবা কোথাও ফোস্কা বা খুসকুড়ি হয়েছে কিনা মনে করে পরীক্ষা করে দেখবেন।

আপনার জুতা পরীক্ষা করে দেখুন

জুতা পরবার আগে জুতার তলা পরীক্ষা করে দেখুন কোনও ধারাল জিনিস যেমন পিন, নখ, কাঁচ জুতার তলা ফুটো করে উপরে উঠে এসেছে কিনা । এছাড়াও জুতোর ভেতরে হাত দিয়ে দেখে নিন কোন ছোট জিনিস যেমন ছোট পাথর ভেতরে পড়েছে কিনা।

আপনার পায়ের আকার

সময়ের সঙ্গে সঙ্গে আপনার পায়ের মাপ পাল্টাতে পারে। সেই জন্য যখনই নতুন জুতা কিনবেন, সবসময় যত্ন সহকারে দেখে নিন সেগুলি আপনার পায়ে ঠিক হচ্ছে কিনা।

নতুন জুতা কেনা

আপনার পা মাপিয়ে সঠিক মাপ জেনে নিন

যদি সম্ভব হয় আপনার পা মাপিয়ে নিন এবং আপনার নতুন জুতা যাতে ঠিকমত পায়ে হয় তা দেখে নিন।

সঠিক মাপের জুতা

আপনার পায়ের সঠিক মাপ অনুসারে আপনার জুতা যথেষ্ট লম্বা, গভীর এবং চওড়া কিনা এটা ভালো করে দেখে নিশ্চিত করে নিন। যদি আপনার জুতা অতিরিক্ত টাইট হয় তাহলে তা আপনার আঙুলের উপর চাপ দেবে।

সবসময় দুই পায়ের জুতা পরে দেখবেন

যখনই নতুন জুতা কিনবেন সবসময় দুই পায়ের জুতা পরে দেখে নেবেন, অনেক লোকের দুই পায়ের মাপে সামান্য তফাৎ থাকে।

নিজের জুতা নিজে কিনুন

যদি সম্ভব হয় তাহলে জুতা কিনবার জন্য নিজে জুতার দোকানে যাবেন এবং অন্য কাউকে আপনার হয়ে জুতা কিনতে বলবেন না।

বাড়িতে নতুন জুতা পরুন

বাড়িতে অল্প সময়ের জন্য (২০ মিনিট) নতুন জুতা পরুন এবং তারপরে পা ভালোভাবে পরীক্ষা করে দেখুন। ভালো করে লক্ষ্য করুন কোনও সমস্যা হয়েছে কিনা যেমন ঘষাঘষি বা চাপ পড়ার জন্য লাল হয়ে গিয়েছে কিনা । যদি এটা হয় তাহলে আপনি সাধারণত এই জুতা দোকানে ফেরত দিতে পারবেন, সেটা করা যায় যদি আপনি ঐ জুতা পরে বাড়ির বাইরে না যান।

নতুন জুতা সম্পর্কে উপদেশ

আপনার নতুন জুতা সম্পর্কে আপনি যদি নিশ্চিত হতে না পারেন যে সেগুলি ঠিক উপযুক্ত কিনা তা হলে তা পরবার আগে পোডিয়াট্রিস্ট-এর উপদেশ নিন।

আপনার পক্ষে উপযুক্ত জুতা

বিভিন্ন রকমের জুতা

আপনার পায়ের সঠিক মাপ অনুযায়ী ফিতা লাগান অথবা স্ট্রাপ দিয়ে আটকানো জুতা, বুট বা ট্রেইনার আপনার পা কে ঠিকমত ধরে রাখতে পারবে। এই জুতায় আটকানোর যে ব্যবস্থা আছে তা আপনার পা কে জুতার মধ্যে ঠিক জায়গায় বসিয়ে পারবে যাতে কোনরকম ঘষাঘষি না হয়।

পা গলিয়ে নিয়ে পরে যায় (কোনও কিছু বাঁধার ব্যবস্থা নেই) এমন জুতা বা চটি পরবেন না কারণ তা পা-কে সঠিকভাবে ঠিক জায়গায় রাখতে পারে না।

নীচু হিল দেওয়া জুতা

আপনার জুতার হিল যেন ৩ সেন্টিমিটার (১ ,৪/১) ইঞ্চি এবং বেশি না হয়।

ন্যাচারাল (প্রকৃতিদত্ত) উপাদান

যখনই সম্ভব আপনার জুতার উপরের অংশ যেন স্বাভাবিক প্রকৃতিদত্ত জিনিসের দ্বারা তৈরি হয়, যেমন নরম চামড়া। চামড়া আপনার পায়ে কোনও ঘষাঘষি করাবে না এবং আপনার পা ঠিকভাবে জুতার মধ্যে বসবে এবং এটা আপনার পায়ে ঘাম হওয়া বন্ধ করবে।