

## পায়ে সংক্রমণের লক্ষণ

একটি সংক্রামক শুষ্ক ঘাস দ্রুত আপনার পায়ে সংক্রামন করতে পারে.

যদি আপনার পায়ে কোনো একটি খোলা জায়গা থাকে তাহলে এই লক্ষণগুলি হতে পারে:

1. পায়ে নতুন ব্যথা বা ফোলা
2. তরল নিষ্কাশন
3. নোংরা গন্ধ
4. ঠাণ্ডা, ঘাম, বা জ্বর
5. পেটের অসুখ তাও হতে পারে
6. খাবারে ক্ষুধা না থাকতে পারে

যদি এই লক্ষণগুলির মধ্যে কোনোটি থাকে তবে একজন ডাক্তারের কাছে, অথবা কোনো মেডিকেল সেন্টারে ডাক্তারের কাছে দেখাতে পারেন.



## আপনার পায়ে সংকুমন হলে তার পরিকল্পনা

1. একটি বড় হাসপাতালের একজন বিশেষজ্ঞ ডাক্তারের কাছে দেখান. সেই হাসপাতালটি আপনার বাড়ীর কাছে নাও হতে পারে.
2. একজন পায়ের চিকিৎসকের কাছে চিকিৎসা করান.
3. এমন একজন বিশেষজ্ঞ ডাক্তার দিয়ে আপনার পায়ের রক্ত সঞ্চালন চেক করান. যিনি একজন ভাস্কুলার, কার্ডিয়াক বা সাধারণ অস্ত্রোপচারের বিশেষজ্ঞ. এমন বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক যেমন কার্ডিওলজিস্ট (যিনি হৃদরোগ বিশেষজ্ঞ) বা রেডিওলজিস্টরাও এটি করতে সক্ষম হতে পারেন.

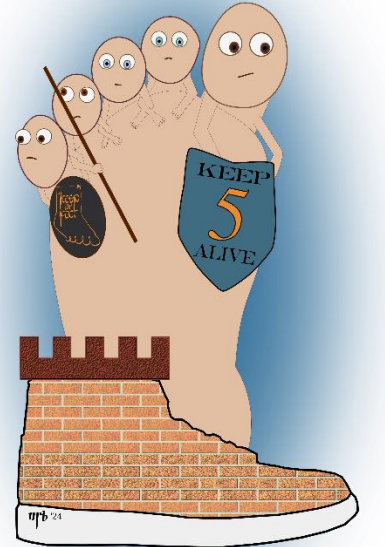
যদি আপনি কোনো বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের কাছে না যান তাহলে আপনার একটি পায়ের বিচ্ছেদ হতে পারে.

আপনি আপনার স্বাস্থ্যের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা গ্রহন করেন, আপনি আপনার দলের একটি সক্রিয় অংশ হতে পারেন.

Brochure written and illustrated by Neal R. Barshes, M.D., M.P.H.. This material is for informational purposes only and does NOT replace the advice or counsel of a doctor or other healthcare professional.



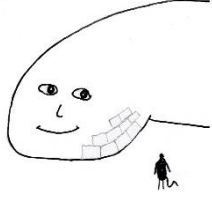
# ডায়াবেটিস আছে? গার্ড তোমার পা দুটো!



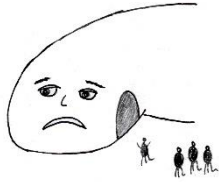
## কিভাবে পায়ে সংক্রামন হয়

যদি আপনি আপনার পায়ের যত্ন না নেন  
তাহলে এই সংক্রামন হতে পারে

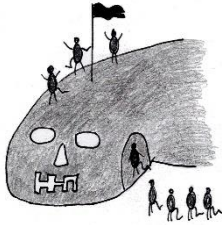
যদি আপনার ত্বক  
স্বাস্থ্যকর এবং পুরো  
সর্বোৎকৃষ্ট হয়  
তাহলে যে কোনো  
সংক্রামন থেকে  
ত্বকে রক্ষা পারে.



ডায়াবেটিস  
রোগীদের বেশী  
ঝুঁকি থাকে পায়ে  
ঘা হবার.



যদি চিকিৎসা না  
করা হয় তবে এই  
ঘাগুলি সংক্রামন  
হয়ে মৃত টিস্যুতে  
পরিনত হয়. এই  
সমস্যাগুলি আপনার  
পায়ের অংশ অথবা  
পুরো পা বাদ দিতে  
হতে পারে.



একটি পা বিচ্ছেদ এড়াতে সর্বোত্তম উপায় হল  
আপনার পায়ে স্বাস্থ্যকর ত্বক বজায় রাখা!

## আপনার ঝুঁকি কি?

### □ উচ্চ ঝুঁকি

- যদি আপনার পায়ের আঙ্গুল অথবা পায়ের অন্য কোনো অংশ কেটে বাদ দেওয়া হয়.
- যদি আপনার পেরিফেরাল ধমনী থাকে অথবা কম রক্ত প্রবাহ থাকে.
- যদি আপনি কিডনি ব্যর্থতার জন্য ডায়ালাইসিস নেন.

### □ মাঝারি ঝুঁকি

- যদি আপনার ডায়াবেটিস নিউরোপ্যাথি থাকে - পায়ের তলায় কোনো অনুভূতি না থাকে.

### □ একদম কম ঝুঁকি

- যদি আপনার এরকম কিছুই না থাকে.

## আপনার কি করা উচিত?

1. **আপনার পা এবং জুতো দেখুন প্রতিদিন.** যদি কোথাও কোনো ঘা, কাটা, বা ফোঁস্কা, অথবা জুতোর ভিতরে ও বাইরে ভালো করে দেখুন. যদি আপনার কোনো সমস্যা থাকে তাহলে একজন ডাক্তার বা অন্য স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন.
2. **ধূমপান ত্যাগ করুন - সম্পূর্ণ এবং চিরতরে.** সিগারেট মারাত্মক স্বাস্থ্যের সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে. সাহায্য নিন 1-800-QUIT-NOW বা [www.smokefree.gov](http://www.smokefree.gov)
3. কখনো খালি পায়ে হাটবেন না - এমনকি আপনার বাড়িতেও.
4. আপনার ডাক্তারের কাছে পরামর্শ নিন যতে আপনার রক্তচাপ, কোলেস্টেরল এবং গ্লুকোজ (হিমোগ্লোবিন A1c) নিয়ন্ত্রণ থাকে.