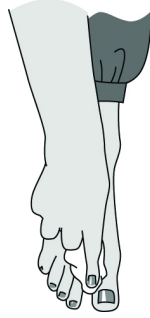


Pangangalaga ng Paa ng mga Taong may Diyabetis

Kailangan ng mga taong may diyabetis na gumawa ng natatanging pangangalaga ng kanilang mga paa.



1. Hugasan ang iyong mga paa araw-araw ng maligamgam na tubig at sabon.



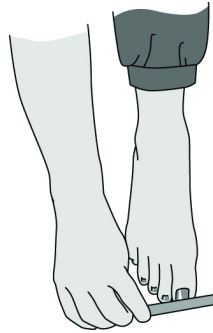
2. Patuyuing mabuti ang iyong mga paa, lalo na ang pagitan ng mga daliri.



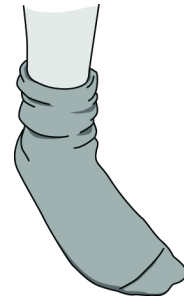
3. Panatilihing malambot ang balat sa pamamagitan ng losyon na nagbabasabasa (huwag magpapahid ng losyon sa pagitan ng mga daliri).



4. Madalas na magsuri para sa mga paltos, hiwa o sugat. Sabihin sa iyong doktor kung may nakita kang mali.



5. Gumamit ng emery board upang hubugin ang mga kuko ng daliri ng paa na kapantay ng mga dulo ng mga daliri ng iyong paa.



6. Araw-araw na magpalit ng malilinis, malalambot na medyas. Siguraduhin na ang suot mo ay ang tamang sukat.



7. Panatilihin ang iyong mga paa na mainit at tuyo. Laging magsuot ng mga sapatos na kasyang-kasya at, kung posible, magsuot ng mga medyas na may espesyal na almuhadon.



8. Huwag magyayapak – sa loob o labas ng gusali.



9. Suriin ang iyong mga sapatos araw-araw para sa pinsala o mga labi (maliliit na bato, pako, atbp.) na maaaring makapinsala ng iyong mga paa.

Pangalagaang mabuti ang iyong mga paa – at gamitin ang mga ito! Ang matuling paglalakad araw-araw ay nagpapasigla ng sirkulasyon.