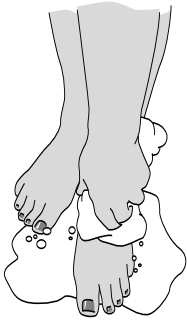
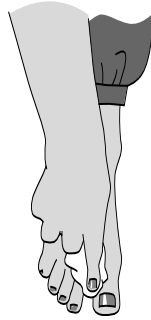


# ການຮັກສາຕີນສຳຫລັບຜູ້ທີ່ເປັນພະຍາດເບົາຫວານ

ຜູ້ທີ່ເປັນພະຍາດເບົາຫວານຈຳເປັນຕ້ອງຮັກສາຕີນຂອງຕົນ ເປັນພິເສດ.



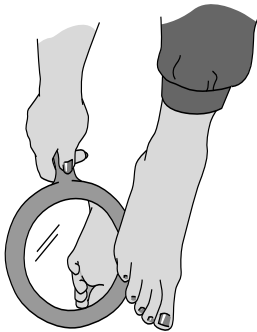
1. ລ້າງຕີນທຸກວັນດ້ວຍນ້ຳອຸ່ນແລະສະບູ



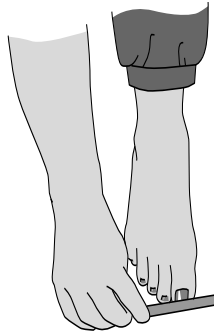
2. ເຊັດຕີນໃຫ້ແຫ້ງ, ໂດຍສະເພາະຕາມຊ່ອງຫວ່າງ ລະຫວ່າງນິ້ວຕີນ.



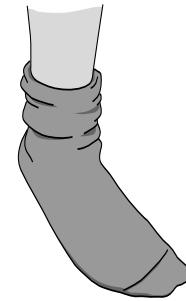
3. ຮັກສາຜິວໜັງໃຫ້ອ່ອນນຸ້ມດ້ວຍຄິມເສີມຄວາມຊື່ນ (Moisturizing lotion) (ຢ່າຫາຄຼີມຕາມຊ່ອງຫວ່າງລະ ຫວ່າງນິ້ວຕີນ).



4. ກວດຫາບາດໂພງ, ຮອຍປາດ ຫລືບາດແຜເລື້ອຍໆ. ແຈ້ງໃຫ້ທ່ານໝໍຊາບ ໃນກໍລະນີທີ່ທ່ານພົບຫຍັງຜິດປົກກະຕິ.



5. ໃຊ້ຕະໂນເລັບເລັບເພື່ອລຸ່ມນິ້ວຕີນໃຫ້ສເມີກັບປາຍນິ້ວຕີນ ຂອງທ່ານ.



6. ປ່ຽນໃສ່ຖົງເທົ້າ ຫຼື ບາທີ່ສະອາດ ແລະ ນື້ນທຸກວັນເປັນປະຈຳ. ເບິ່ງໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າທ່ານກຳລັງໃສ່ຂະໜາດ ທີ່ພໍດີກັບຕີນຂອງທ່ານ.



7. ຮັກສາຕີນໃຫ້ອຸ່ນແລະແຫ້ງ. ຄວນໃສ່ເກີບທີ່ພໍດີກັບຕີນ ຂອງທ່ານສເມີ ແລະ, ຖ້າເປັນໄປໄດ້, ໃສ່ຖົງເທົ້າພິເສດທີ່ມີ ນວມ.



8. ຫ້າມເດີນຕີນເບົາ - ຫ້ວງພາຍໃນ ແລະນອກອາຄານ



9. ກວດເກີບຂອງທ່ານທຸກວັນເພື່ອຊອກຫາບ່ອນ ເປ່ເທຫລື ເສດສິ່ງຂອງ (ກ້ອນຫີນ, ເຫລັກກະປູ ງລຸງ) ທີ່ອາດເຮັດໃຫ້ ຕີນຂອງທ່ານຖືກບາດເຈັບໄດ້.

**ຮັກສາຕີນຂອງທ່ານໃຫ້ດີ - ແລະໃຊ້ມັນ! ການຍ່າງໂວງ ທຸກວັນຈະກະຕຸ້ນການໝູນວຽນຂອງເລືອດ.**



Lao - Foot Care for People with Diabetes

Translation of this publication was supported by HRSA HCAP Grant # G92OA02204.

©2006 The Whittier Institute for Diabetes

Permission granted by The Whittier Institute for Diabetes to copy for patient education purposes. For additional information see [www.whittier.org](http://www.whittier.org)