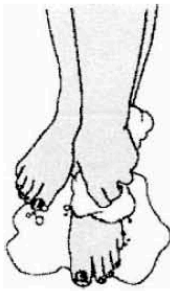


Pangangalaga sa Paa



Ang mga taong may diabetes ay kinakailangang alagaan nang mas mabuti ang kanilang mga paa. Magpatingin agad sa doktor kapag nagkaroon ng mga sugat, hiwa kalyo o anumang mga pagbabago sa paa.



1. Hugasan ang paa araw-araw gamit ang mainit-init na tubig at sabon.



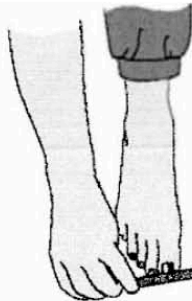
2. Patuyuin nang mabuti ang paa, lalo na sa pagitan ng mga daliri sa paa.



3. Panatiliing malambot ang balat gamit ang moisturizing lotion (huwag ilagay sa gitna ng mga daliri sa paa).



4. Tingnan lagi ang paa para sa kalyo, hiwa o sugat. Ipaalam agad sa doktor kapag may kakaibang napansin.



5. Gumamit ng emery board para hugisan ang kuko sa mga daliri ng paa kahit na sa dulo ng mga daliri sa paa..



6. Magpalit araw-araw nang malinis at malambot na medyas o stockings. Siguraduhing tama ang sukat nito.



7. Panatiliing hindi nalalamigan at tuyo ang iyong mga paa. Laging magsuot ng sapatos na tama ang sukat at, kung posible, magsuot ng medyas na may espesyal na sapin.



8. Huwag magpapaa — sa labas man o sa loob ng bahay.



9. Suriin ang sapatos araw-araw para siguraduhing walang sira o debris (mga maliit na bato, kuko, atbp) na maaaring makasugat sa iyong paa.