

Pangangalaga ng paa para sa mga taong may diyabetis

Higit na pag-unawa tungkol sa kung bakit at paano maaaring makatulong sa iyo ang talagang magtagumpay sa iyong paggamot.



Ang mga taong may diyabetis ay kailangang ingatang mabuti ang kanilang mga paa. Ang diyabetis ay maaaring magsanhi ng maraming iba't ibang mga problema sa paa. Posibleng lumala ang mga ordinaryong problema at maging sanhi ng mga malubhang komplikasyon.

Ang diyabetis ay maaaring maging sanhi ng pinsala sa nerbiyo na nagtatanggal ng pandama sa iyong paa. Maraming mga problema sa paa ang nangyayari kapag may pinsala sa nerbiyo, na tinatawag ding neuropathy. Maaari mong mapinsala ang iyong paa at hindi mo ito malalaman. Ang pinsala ng nerbiyo ay maaaring magsanhi ng pakiramdam na tinutusuk-tusok, pananakit, o panghihina sa iyong paa. Maaari ding mabawasan ng diyabetis ang daloy ng dugo sa mga paa, na nagpapahirap sa paggaling ng pinsala o paglaban sa impeksyon. Ang mga pagbabago sa hugis ng iyong mga paa o daliri ay maaari ring magsanhi ng mga problema.

Dapat kang sumailalim sa isang komprehensibong pagsusuri ng iyong paa ng iyong doktor nang hindi bababa sa isa sa bawat taon. Ipasuri ang iyong mga paa sa bawat pagbisita kung mayroon kang mga problema sa iyong mga paa, tulad ng pagkawala ng pakiramdam, mga pagbabago sa hugis ng iyong mga paa, o mga ulser sa paa. Ipinapakita ng pahinang ito ang ilan pang mga bagay na magagawa mo nang mag-isa bawat araw upang mapanatiling malusog ang iyong mga paa.

Hugasan ang iyong mga paa

sa maligamgam na tubig bawat araw. Subukan ang tubig gamit ang iyong siko upang matiyak na hindi ito masyadong mainit. Huwag ibabad ang iyong mga paa dahil maaaring magpatuyo ito sa iyong balat.



Panatiliing malambot

ang balat gamit ang moisturizing lotion, ngunit huwag lagyan ang pagitan ng mga daliri ng paa. Ang labis na kahalumigmigan ay maaaring humantong sa impeksyon.



Patuyuin nang mabuti ang iyong mga paa,

lalo na sa pagitan ng mga daliri ng paa.



Siyasatin ang iyong mga paa araw-araw

para sa mga sugat, pananakit, paltos, pamumula, kalyo, o iba pang mga problema. Kung hindi ka makakita nang maayos, gumamit ng salamin o hilingin sa iba na suriin ang iyong mga paa para sa iyo. Iulat kaagad ang anumang mga pagbabago sa iyong mga paa sa iyong pangkat sa pangangalaga ng diyabetis.



Pangangalaga ng paa para sa mga taong may diyabetis

Tanungin sa iyong pangkat sa pangangalaga ng diyabetis o sa iyong podiatrist (espesyalista sa paa) kung paano mo dapat pangalagaan ang iyong mga kuko sa paa. Kung nais mong magpa-pedicure, kausapin ang iyong pangkat ng pangangalaga kung ligtas ito para sa iyo.



Upang maiwasan na mapinsala ang iyong mga paa, huwag kailanman maglakad nang nakapaa sa loob ng bahay o sa labas.



Upang maiwasan ang mga paltos, laging magsuot ng malinis, malambot, na mga medyas ng nagpapanatili sa kahalumigmigan na akma sa iyo. Huwag magsuot ng medyas o medyas na umaabot sa tuhod na masyadong masikip sa ibaba ng iyong tuhod.



Bago isuot ang iyong sapatos, pakiramdaman ang looban para sa matalim na mga gilid, bitak, maliliit na bato, kuko, o anumang maaaring makasakit sa iyong mga paa. Ipaalam kaagad sa iyong pangkat ng pangangalaga sa diyabetis kung napinsala mo ang iyong paa.



Laging magsuot ng sapatos na maganda ang lapat. Dahan-dahan gamitin ang mga ito sa unang paggamit.



Huwag manigarilyo. Ang panigarilyo ay nakakaapekto sa mga daluyan ng dugo at maaaring makabawas sa daloy ng dugo sa mga paa. Ang hindi magandang daloy ng dugo ay isang malaking banta sa iyong mga paa sapagkat maaaring hindi gaanong malabanan ng mga ito ang impeksyon at hindi gumaling.



Tandaan na pangalagaan ang iyong mga paa at sabihin kaagad sa iyong pangkat sa pangangalaga ng diyabetis kung magroong anumang mga palatandaan ng mga problema sa paa. Laging sundin ang mga tagubilin ng iyong doktor sa pangangalaga ng iyong mga paa.

Bumisita sa www.NovoCare.com para sa karagdagang mga resource at nakakatulong na impormasyon! Itapat ang iyong smartphone camera sa QR code para sa mabilis na pag-access sa website sa iyong telepono.



I-scan Ako!

Nagbibigay ng pahintulot ang Novo Nordisk Inc. na kopyahin ang dokumentong ito para sa mga layuning pang-edukasyon na nonprofit lamang sa kondisyon na mapanatili ang dokumento sa orihinal nitong format at ipinapakita ang abiso sa copyright. Inilalaan ng Novo Nordisk Inc. ang karapatang bawiin ang pahintulot na ito sa anumang oras.

Ang NovoCare® ay isang rehistradong trademark ng Novo Nordisk A/S.

Ang Novo Nordisk ay isang rehistradong trademark ng Novo Nordisk A/S.

© 2023 Novo Nordisk Inilimbag sa U.S.A. US22DI00374 Mayo 2023

www.NovoCare.com

