

Edukasyon ukol sa dyabetis

PANGANGALAGA SA MGA PAA

Ang mga paa ay kabilang sa mga bahagi ng katawan na maaaring maghatid ng mga problema sa isang dyabetiko. Madalas nawawalan ng pakiramdam ang mga paa at hindi namamalayan ng isang dyabetiko ang mga pagkatusok, pagkagasgas, pagkahiwa, at iba bang pagkagalos nito. Sa gayon ay nararapat na pangalagaan ang mga ito upang maiwasan ang pagkakaroon ng mga galos, impeksyon at tuluyang pagkabulok, na maaaring mauwi sa pagkaputol ng mga paa.

Kalinisang pangkalusugan ng mga paa

Hugasan araw-araw ang mga paa sa pamamagitan ng tubig na may sabon, patuyuin ng maigi ang mga ito, tiyaking napatuyo rin ang mga pagitan ng mga daliri. Sa pamamagitan ng salamin ay kilatisin kung mayroong mga pagkahiwa o pagkakaiba sa kulay. Kung mayroong hiwa, mahalagang hugasan ang mga ito ng tubig na may asin at kung may pagkakaiba naman sa kulay, dapat ninyo itong patignan sa doktor.

Sa paggugupit ng kuko sa paa, tiyaking tuwid ang pagkaputol ng mga ito. Huwag baltakin ang dulo ng mga kuko. Matapos putulin ay kiskisin ang mga dulo upang kuminis upang hindi magasgas ng mga ito ang mga daliri. Kung ang inyong mga kuko ay makakapal o hindi ninyo gaano makita ang mga ito, ipagupit ang mga kuko sa ibang tao o magpa-pedicure. Kung tuyo ang inyong balat, pahiran ang mga ito ng lanolin, langis o moisturizing cream.

Sapin sa paa

Huwag magsuot ng tsinelas nang matagal, mas mainam na magsuot ng sapatos. Sa pagbili ng sapatos, iwasan ang mga makikipot na sapatos upang hindi masiksik o made-porma ang mga daliri ng mga paa. Kung kinakailangan, gumamit ng orthopedic soles (suelas) at regular na inspeksyonin ang mga ito.

Iba pang mga payo

- Hangga't maaari, huwag magyapak sa mga magagaspang na lakaran (buhangin ng dagat, batuhan...) upang maiwasan ang pagkagalos o pagkahiwa sa mga paa.
- Huwag maupo malapit sa apoy o radiator.
- Huwag maupo nang naka ekis ang mga binti, huwag magsuot ng masisikip na garter o medyas dahil mahihirapan ang sirkulasyon ng inyong dugo.
- Huwag tapalan ang mga kalyo. Kung mayroon kayong kalyo, magpa-pedicure. Huwag kakalimutang kilatisin ng kamay ang loob ng sapin sa paa bago ito isuot.
- Makakatulong kung magpapa-pedicure kayo ng isa o dalawang ulit sa isang taon. Mapapangalagaan ang inyong mga paa at makikita nila kung mayroong tanda ng panganib bago pa maging huli ang lahat.



Ipagbigay-alam sa doktor ang ano mang mga tanda ang panganib tulad ng:

- Pagkakaroon ng nana sa ilalim ng mga kuko sa paa o sa gitna ng mga kalyo.
- Pagkakaiba ng kulay sa mga paa (pamumula, pag-aasul o pangingitim) o pagkakaroon ng mga ulcer (sugat na hindi humihilom).
- Panlalamig, pananakit/pagkirot, kawalang pakiramdam ng mga paa.