

كيف تعتني بقدميك 7 خطوات للعناية اليومية بالقدم للحفاظ على صحة قدميك

الخطوة 2

الغسل

قم بغسل قدميك كل يوم بالماء والصابون الناعم على الجلد.



الخطوة 1

الفحص

افحص قدميك وما بين أصابعهما كل يوم. وإذا وجدت أية تغييرات، فأررها لطبيبك بأسرع ما يمكن.



الخطوة 4

الترطيب

افرك قدميك يومياً بكريم مرطب. قم بتغطية أعلى قدميك وأسفلهما، وكذلك الأظافر والعقبين. لا تقم بالترطيب بين أصابع القدم.



الخطوة 3

إبقاء القدمين جافتين

أبق قدميك جافتين، وخاصة ما بين الأصابع.



الخطوة 6

الحماية

احم قدميك من الإصابة. تأكد من ارتدائك لجوارب نظيفة و حذاء ملائم يحمي قدميك.



الخطوة 5

تقليم أظافر القدمين

حافظ على أظافر قدميك مقلمة.



الخطوة 7

العناية الذاتية

تابع العناية بمرض السكري لديك، وتجنّب التدخين.



ستساعدك العناية اليومية بالقدمين على الحفاظ على صحة قدميك.
تذكر بأن تفحص قدميك مرة واحدة على الأقل في العام لدى طبيبك أو الممرض الممارس أو طبيب الأقدام الخاص بك.

للحصول على مزيد من المعلومات حول صحة القدمين المرتبطة بمرض السكري، فإذهب إلى www.footforward.org.au