

كيفية العناية بأظافر قدميك

كيفية العناية بأظافر القدمين

تقليم أظافر قدميك:



2

ولتقليم أظافرك، فاستخدم مقص الأظافر.



1

قم بتقليم أظافر قدميك بانتظام، واتبع شكل الظفر ولا تقم بالقص على الجوانب.



4

قم ببزء أظافرك لإزالة أية جوانب حادة.



3

قم بعمل قصاصات صغيرة، القليل في كل مرة.



الترطيب

قم بترطيب أظافر قدميك يومياً حتى لا تصبح جافة أو هشّة أو سميكة. وهذا يجعلها أسهل للتقليم!



العناية

لا تقم بوخز الجلد حول الأظافر أو الضغط عليه أو جرحه لأن ذلك قد يؤدي إلى العدوى.



الفحص

افحص أظافر قدميك يومياً لاكتشاف أية تغيرات في اللون أو السماكة، أو لوجود ألم.

وللمساعدة على الحفاظ على صحة أظافر قدميك، فتذكّر بأن:



اطلب المساعدة

تحدث مع طبيبك أو الممرض الممارس أو طبيب الأقدام الخاص بك إذا وجدت أية تغيرات على أظافر قدميك.



ابق نشطاً

ابق نشطاً لأن ذلك يساعد دورتك الدموية. تذكر دائماً بأن ترتدي حذاءً واثقاً عند التمرين.



تراقب

حافظ على مستويات الغلوكوز في الدم لديك ضمن النطاق المستهدف. فقد تزيد المستويات العالية من خطر العدوى.

وإذا لم تتمكن من الوصول إلى قدميك، أو إذا كانت أظافرك سميكة للغاية بحيث يتعذر عليك تقليمها بنفسك، فيوسع طبيب الأقدام الخاص بك القيام بذلك لك. وقد تحتاج إلى مراجعة دورية كل 6 - 12 أسبوعاً.

إن العناية بأظافر قدميك جزء مهم من الحفاظ على صحة قدميك. اطلب المساعدة دائماً من طبيبك أو الممرض الممارس أو طبيب الأقدام الخاص بك إذا كانت هناك مشكلة.