

ΠΩΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΦΡΟΝΤΙΖΕΤΕ ΤΑ ΝΥΧΙΑ ΤΩΝ ΠΟΔΙΩΝ ΣΑΣ

ΠΩΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΦΡΟΝΤΙΖΕΤΕ ΤΑ ΝΥΧΙΑ ΤΩΝ ΠΟΔΙΩΝ ΣΑΣ



ΕΛΕΓΧΟΣ

Κάθε μέρα πρέπει να ελέγχετε τα νύχια των ποδιών σας για να δείτε μήπως υπάρχουν αλλαγές στο χρώμα και στο πάχος τους ή μήπως πονούν.



ΠΡΟΣΟΧΗ

Δεν πρέπει να πιέζετε, να σπρώχνετε ή να κόβετε το δέρμα γύρω από τα νύχια σας γιατί υπάρχει κίνδυνος να προκληθεί μόλυνση.



ΕΝΥΔΑΤΩΣΗ

Πρέπει να ενυδατώνετε τα νύχια των ποδιών σας κάθε μέρα για να μην ξεραίνονται, να μη σπάζουν ή να μην αυξάνεται το πάχος τους. Έτσι θα μπορείτε να τα κόβετε πιο εύκολα!

Για να μπορέσετε να διατηρείτε τα νύχια των ποδιών σας πάντα υγιή, πρέπει να θυμάστε τα εξής:



ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ

Διατηρείτε τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα σας στις τιμές που έχετε ως στόχο. Όποτε ανεβαίνουν τα επίπεδα αυτά, αυξάνεται ο κίνδυνος μόλυνσης.



ΔΙΑΡΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΠΟΙΗΣΗ

Μείνετε δραστήριοι γιατί έτσι διευκολύνεται η κυκλοφορία του αίματος. Μην ξεχνάτε να φοράτε πάντα προστατευτικά παπούτσια όταν γυμνάζεστε.



ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΒΟΗΘΕΙΑΣ

Αποταθείτε στον γιατρό, στον ειδικευμένο νοσηλευτή ή στον ποδιάτρο σας αν διαπιστώσετε οποιαδήποτε αλλαγή στα νύχια των ποδιών σας.

Η φροντίδα των νυχιών των ποδιών σας παίζει σημαντικό ρόλο για να διατηρείτε τα πόδια σας πάντα υγιή. Πάντα πρέπει να ζητάτε τη βοήθεια του γιατρού, του ειδικευμένου νοσηλευτή ή του ποδιάτρου σας αν υπάρχει κάποιο πρόβλημα.

Για περισσότερες πληροφορίες όσον αφορά την υγεία των ποδιών σε σχέση με τον διαβήτη, επισκεφτείτε τον ιστότοπο www.footforward.org.au.

Κόψιμο των νυχιών των ποδιών σας:



1

Πρέπει να κόβετε τακτικά τα νύχια των ποδιών σας ακολουθώντας το σχήμα κάθε νυχιού και χωρίς να τα κόβετε στα πλάγια.



2

Για να κόψετε τα νύχια σας, πρέπει να χρησιμοποιείτε ψαλιδάκι νυχιών ή νυχοκόπτη.



3

Πρέπει να κάνετε μικρά κοψίματα, κάθε φορά κι από λίγο.



4

Πρέπει να λιμάρετε τα νύχια σας για να μη μένουν κάθε αιχμηρά σημεία.

Αν δεν μπορείτε να φτάσετε τα πόδια σας ή αν τα νύχια σας έχουν πολύ μεγάλο πάχος και δεν μπορείτε να τα κόψετε μόνοι σας, μπορεί να το αναλάβει ο ποδιάτρός σας. Ίσως χρειαστεί να τον επισκεπτεστε τακτικά, κάθε 6 ως 12 εβδομάδες, για επανέλεγχο.

Για περισσότερες πληροφορίες όσον αφορά την υγεία των ποδιών σε σχέση με τον διαβήτη, επισκεφτείτε τον ιστότοπο www.footforward.org.au.