

अपने पैर के नाखूनों की देखभाल कैसे करें

अपने पैर के नाखूनों की देखभाल कैसे करें



जांच करें

पैर के नाखूनों की रंगत, मोटाई या दर्द में परिवर्तनों के लिए हरेक दिन इनकी जांच करें।



ध्यान रखें

अपने नाखूनों के आस-पास त्वचा को कुरेदें, दबाएँ या काटें नहीं, क्योंकि इससे संक्रमण हो सकता है।



मॉइस्चराइज़ करें

अपने पैर के नाखूनों को शुष्क, आसानी से टूटने या मोटे होने से बचाव के लिए हरेक दिन मॉइस्चराइज़ करें। इससे इन्हें काटना आसान हो जाता है।

अपने पैर के नाखूनों को स्वस्थ रखने में सहायता के लिए ये कार्य करना याद रखें:



निगरानी

अपनी रक्त शर्करा के स्तरों को अपनी लक्षित सीमा के अंदर रखें। ऊंचे स्तरों से आपके लिए संक्रमण का खतरा बढ़ सकता है।



सक्रिय बने रहें

सक्रिय बने रहें, क्योंकि इससे आपके रक्त संवहन में सहायता मिलती है। व्यायाम करते समय हमेशा सुरक्षात्मक जूते-चप्पल पहनना याद रखें।



सहायता लें

यदि आपको अपने पैर के नाखूनों में कोई परिवर्तन दिखाई देता है, तो अपने डॉक्टर, प्रैक्टिस नर्स या पोटियाट्रिस्ट के साथ बात करें।

अपने पैर के नाखूनों की देखभाल करना अपने पैरों को स्वस्थ रखने का एक महत्वपूर्ण हिस्सा होता है। यदि कोई समस्या हो, तो हमेशा अपने डॉक्टर, प्रैक्टिस नर्स या पोटियाट्रिस्ट से सहायता लें।

अपने पैर के नाखून काटें:



अपने पैर के नाखून के आकार के अनुरूप नाखूनों को नियमित रूप से काटें, लेकिन बगल के छोरों को न काटें।



अपने नाखूनों को काटने के लिए, नाखूनों की कैंची या क्लिपर्स का उपयोग करें।



छोटे-छोटे कट लगाकर एक समय में थोड़ा सा काटें।



नाखूनों के तेज किनारों को हटाने के लिए इन्हें फाइल से रगड़ें।

यदि आप अपने पैरों तक नहीं पहुंच पाते/पाती हैं या आपके नाखून स्वयं काटने के लिए बहुत मोटे हैं, तो आपका पोटियाट्रिस्ट आपके लिए यह कर सकता है। आपको हरेक 6 से 12 सप्ताहों में नियमित रूप से दिखाने की आवश्यकता हो सकती है।