

## ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ

## ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ



### ਜਾਂਚ ਕਰੋ

ਰੰਗ ਵਿਚ ਬਦਲਾਅ, ਮੋਟੇਪਨ ਜਾਂ ਦਰਦ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।



### ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ

ਆਪਣੇ ਨਹੁੰ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਪਾੜੋ, ਖਿੱਚੋ ਜਾਂ ਕੱਟੋ ਨਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਲਾਗ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।



### ਨਸੀ

ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਸੁੱਕਣ, ਭੁਰਭੁਰਾ ਜਾਂ ਮੋਟੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਰੀਮ ਜਾਂ ਲੋਸ਼ਨ ਲਗਾਓ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟਣਾ ਸੌਖਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

### ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਕੱਟੋ:



1

ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਨਹੁੰ ਦੇ ਆਕਾਰ ਅਨੁਸਾਰ ਬਕਾਇਦਾ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੱਟੋ, ਅਤੇ ਪਾਸਿਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਕੱਟੋ।



2

ਆਪਣੇ ਨਹੁੰ ਕੱਟਣ ਲਈ, ਨਹੁੰਆਂ ਵਾਲੀ ਕੋਚੀ ਜਾਂ ਕਲਿੱਪਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



3

ਥੋੜ੍ਹਾ-ਥੋੜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਨਹੁੰ ਕੱਟੋ, ਇਕ ਵਾਰ ਵਿਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ।



4

ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਿੱਖੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਨਹੁੰ ਨੂੰ ਘਿਸਾਓ (ਫਾਈਲ ਕਰੋ)।

### ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ, ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:



### ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਲਹੂ ਦੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਦੀ ਸੀਮਾ ਅੰਦਰ ਰੱਖੋ। ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



### ਚੁਸਤ-ਫਰੁਸਤ ਰਹੋ

ਚੁਸਤ-ਫਰੁਸਤ ਰਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲਹੂ ਗੋੜ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਕਰਕੇ ਸਮੇਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਲੇ ਜੁੱਤੇ ਪਹਿਨਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।



### ਮਦਦ ਲਓ

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਰਸ ਜਾਂ ਪੋਡੀਆਟ੍ਰਿਸਟ (ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਬਦਲਾਅ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਰਸ ਜਾਂ ਪੋਡੀਆਟ੍ਰਿਸਟ (ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ) ਦੀ ਮਦਦ ਲਓ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਪਾਉਂਦੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਹੁੰ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਕੱਟਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮੋਟੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਡਾ ਪੋਡੀਆਟ੍ਰਿਸਟ (ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ) ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਵਿਚ 6 ਤੋਂ 12-ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਮੁੜ ਦਿਖਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ੂਗਰ ਸੰਬੰਧੀ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [www.footforward.org.au](http://www.footforward.org.au) 'ਤੇ ਜਾਓ

ਸ਼ੂਗਰ ਸੰਬੰਧੀ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [www.footforward.org.au](http://www.footforward.org.au) 'ਤੇ ਜਾਓ