

如何照顾好你的脚

日常足部护理的7个步骤，保持足部健康

第一步



检查

每天检查你的脚和脚趾之间。如果你发现任何变化，请尽快给医生看。

第二步



清洗

每天用对皮肤温和的水和肥皂洗脚。

第三步



保持干燥

保持你的脚的干燥，尤其是脚趾之间。

第四步



保湿

每天用保湿乳抹脚。抹脚面和脚底，脚趾甲和脚跟。不要在脚趾间抹保湿乳。

第五步



修剪脚趾甲

保持修剪脚趾甲。

第六步



保护

保护你的脚不受伤害。确保你穿着干净的袜子或长筒袜和合适的鞋子，以保护你的脚。

第七步



自我护理如何照顾好你的脚

如何照顾好你的脚。

日常足部护理将有助于保持你的双脚健康。
请记住，每年至少一次让医生，执业护士或足科医生检查你的脚。

更多关于糖尿病相关足部健康的信息，请登录www.footforward.org.au。