

如何照顾好你的脚趾甲



检查

每天检查你的脚趾甲的颜色、厚度或疼痛的变化。



自我护理

不要戳、推或剪指甲周围的皮肤，因为这可能导致感染。



保湿

每天给你的脚趾甲保湿，以防止它们变得干燥、易碎或变厚。这会使它们更容易被切到！

为了帮助保持你的脚趾甲健康，记得要：



监控

保持你的血糖水平在你的目标范围内。血糖高可能会增加你感染的风险。



保持活动

保持活动可以帮助你的循环。记住在运动时一定要穿上保护性的鞋子。



寻求帮助

如果你发现你的脚趾甲有任何变化，请告知你的医生、执业护士或足科医生。

护理趾甲是保持脚部健康的一个重要部分。
如果有问题，一定要向医生、执业护士或足科医生寻求帮助。

如何照顾好你的脚趾甲

修剪你的脚趾甲：



1

定期修剪脚趾甲，遵循指甲的形状，不要剪到两侧。



2

要修剪指甲，请使用指甲剪刀或剪子。



3

剪少一点，一次剪一点。



4

锉掉指甲，以去除任何尖锐的边缘。

如果你够不着你的脚，或者你的指甲太厚，无法自己剪，你的足科医生可以帮你。你可能每6至12周需要进行定期复查。