

MGA KARANIWANG PROBLEMA SA PAA

Ipasuri ang iyong mga paa nang hindi kukulangin sa isang beses bawat taon sa iyong doktor, practice nurse o podiatrist. Makakatulong rin sila sa iyo sa:

Tuyong balat

- Maaaring dulot ng nabawasang pagdaloy ng dugo o tumigil sa pagpapawis ang iyong mga paa dahil sa pinsala sa nerbiyo.
- Makakatulong ang pag-moisturize araw-araw sa iyong mga paa.
- Maaaring makatulong ang iyong doktor, practice nurse o podiatrist sa pagpili ng angkop na gagamiting produktong pang-moisturize.



May lamat na mga takong

- Ang tuyong balat ay maaaring humantong sa may lamat na mga takong at maaari itong magka-impeksyon.
- Iwasan ang tuyong balat sa pamamagitan ng pag-moisturize ng iyong mga paa bawat araw.
- Ang iyong doktor, practice nurse o podiatrist ay maaaring magrekomenda ng balm sa takong upang gamutin ang may lamat na mga takong.



Mga kumapal na daliri sa paa

- Maaaring dulot ito ng pagtanda, ng iyong diabetes o iba pang mga kondisyon sa kalusugan, mga fungal na impeksyon, pinsala o iyong sapatos.
- Mag-umpisa sa pamamagitan ng pagpapanatiling naka-moisturize ang iyong mga kuko sa paa.
- Ang iyong doktor, practice nurse o podiatrist ay makakapagbigay sa iyo ng mga tip sa pangangalaga ng kuko.



MGA KARANIWANG PROBLEMA SA PAA

Pamamanhid, hapdi o pananakit sa aking mga paa

- Dulot ng pinsala sa mga nerbiyo sa mga paa.
- Suriin ang iyong mga paa bawat araw para sa mga hiwa o paltos.
- Palaging magsuot ng mga pamproteksyong sapatos. Maaaring makatulong ang iyong podiatrist upang pumili ng angkop na sapatos.
- Makipag-usap sa iyong doktor tungkol sa gamot para sa pananakit.



Pangingimi, mga pulikat sa kalamnan o makaliskis na malamig na balat

- Dulot ng pinsala sa mga daluyan ng dugo sa iyong mga paa at binti.
- Maaaring kakailanganin mo ang mga karagdagang pagsusuri kung mayroon kang alinman sa mga sintomas na ito.
- Siguraduhing hindi masyadong masikip ang iyong mga medyas at stocking.
- Maging aktibo sa katawan upang tumulong sa pagdaloy ng dugo sa iyong mga paa at binti.
- Maaaring tumulong ang iyong podiatrist sa pagpili ng pinakamahusay na uri ng mga medyas o stocking kung mayroon kang alinman sa mga sintomas na ito.



Mga Impeksyon

- Ang mas mataas na mga lebel ng glucose sa dugo, mahinang sirkulasyon o pinsala sa nerbiyo ay maaaring magdagdag sa iyong panganib sa mga impeksyon at mahinang paggaling.
- Maaaring makapagbigay ng payo ang iyong podiatrist o doktor kung paano gagamutin ang mga impeksyon.
- Kung mapapansin mo ang mga palatandaan ng impeksyon, makipagkonsulta kaagad sa iyong doktor.



Kung mapapansin mo ang anumang mga pagbabago sa iyong mga paa o kung hindi gumagana ang paggamot, huwag maghintay!

Humingi kaagad ng tulong sa iyong doktor, practice nurse o podiatrist.

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa kalusugan ng paa na nauugnay sa diabetes, pumunta sa www.footforward.org.au

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa kalusugan ng paa na nauugnay sa diabetes, pumunta sa www.footforward.org.au