

PAANO AALAGAAN ANG MGA KUKO SA IYONG PAA

PAANO AALAGAAN ANG MGA KUKO SA IYONG PAA



SURIIN

Suriin ang mga kuko sa iyong paa bawat araw para sa mga pagbabago sa kulay, kapal o para sa pananakit.



MAG-INGAT

Huwag sundutin, pisilin, o gupitin ang balat sa paligid ng iyong mga kuko dahil maaari itong humantong sa impeksyon.



MAG-MOISTURIZE

I-moisturize ang iyong mga kuko sa paa bawat araw upang pigilan na tumuyo, lumutong o kumapal ang mga ito. Nagiging mas madaling putulin ang mga ito!

Paggupit ng mga kuko sa iyong paa:



Regular na gupitin ang mga kuko sa iyong paa, sundin ang hugis ng kuko at huwag gupitin ang mga gilid.



Upang gupitin ang iyong mga paa, gumamit ng mga gunting o pamputol ng kuko.

Upang panatilihin malusog ang iyong mga kuko sa paa, tandaan na:



MAGMONITOR

Panatilihin ang iyong mga lebel ng glucose sa dugo na nasa target na hanay. Ang mga mas matataas na lebel ay maaaring dadagdag sa iyong panganib ng impeksyon.



MANATILING AKTIBO

Manatiling aktibo dahil tumutulong ito sa iyong sirkulasyon. Tandaan na palaging magsuot ng mga pamproteksyong kasuotan sa paa kapag nag-eehersisyo.



HUMINGI NG TULONG

Makipag-usap sa iyong doktor, practice nurse o podiatrist kung may nakita kang anumang mga pagbabago sa iyong mga kuko sa paa.



Gumawa ng mga maliliit na gupit, nang paunti-unti.



I-file ang mga kuko upang tanggalin ang anumang mga nakakatusok na gilid.

Ang pangangalaga sa iyong mga kuko sa paa ay mahalagang bahagi ng pagpapanatiling malusog ng iyong mga paa.
Palaging humingi ng tulong sa iyong doktor, practice nurse o podiatrist kung mayroong problema.

Kung hindi mo maabot ang iyong mga paa o masyadong makapal ang iyong mga kuko para sarili mong magupit ito, maaari itong gawin ng podiatrist para sa iyo. Maaaring kakailanganin mo ng regular na 6 hanggang 12 linggo na pagsusuri.

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