

ANO ANG GAGAWIN HINGGIL SA MGA PROBLEMA SA PAA

ANO ANG GAGAWIN HINGGIL SA MGA PROBLEMA SA PAA

Mga pagbabago na dapat bantayan:



Mga pagbabago sa hugis ng paa o kulay ng kuko.



May lamat na balat sa paa, lalung-lalo na sa iyong mga takong o mga daliri ng paa.



Mga palatandaan ng impeksyon: nana o mabahong amoy na mula sa sugat o ingrown na kuko sa paa, pamamaga, init o pulang balat.



Basa, mabaho at mamasa-masang balat sa pagitan ng mga daliri sa paa.



Mga pasa, paltos o matitigas na balat (kalyo o lipak).



Mga ulser o sugat sa iyong mga paa o sa ibabang bahagi ng mga binti.

Ano ang dapat kong gawin?

- Ipasuri ang iyong mga paa nang hindi kukulangin sa isang beses bawat taon sa iyong doktor, practice nurse o podiatrist.
- Kung mapapansin mo ang alinman sa mga pagbabago sa itaas, magtakda kaagad ng appointment sa iyong doktor o podiatrist. Huwag maghintay para sa iyong taunang pagbisita.
- Iwasan ang paggamit ng mga paggamot sa lipak na mabibili nang walang reseta.
- Pangalagaan ang iyong mga paa. Panatilihin ang mga ito na malinis, tuyo at naka-moisturize.
- Pangalagaan ang iyong diabetes. Tutulong ito na bawasan ang iyong panganib para sa malubhang mga problema sa paa, katulad ng ulser, impeksyon, o sa pinakamalubhang kaso, pagputol ng paa.

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

Mga fungal na impeksyon:



Ang mga fungal na impeksyon ay maaaring makaapekto sa kapwa balat at mga kuko. Maaari itong maging dahilan upang mamula, kumati at magkalamat ang balat, at maaaring kumapal ang iyong mga kuko sa paa at maging abnormal ang hugis.



Makipagkonsulta sa iyong doktor o parmasyotiko para sa tamang paggamot sa lalong madaling panahon.



Huwag ibahagi ang iyong mga gunting sa kuko, panggupit ng kuko o mga file. Linisin kaagad ang mga ito pagkatapos gamitin sa na-impeksyong kuko gamit ang alcohol wipe.



Labhan ang iyong mga medyas at stocking nang hiwalay upang iwasan ang pagkalat ng impeksyon.

Tandaan na ipasuri ang iyong mga paa nang hindi kukulangin sa isang beses bawat taon sa iyong doktor, practice nurse o podiatrist. Maaaring kakailanganin mo ang mas maraming pagsusuri kung may mga problema ka sa iyong mga paa.

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