

如何照顧好你的腳

日常足部護理的7個步驟，保持足部健康

第一步



檢查

每天檢查你的腳和腳趾之間。如果你發現任何變化，請儘快給醫生看。

第二步



清洗

每天用對皮膚溫和的水和肥皂洗腳。

第三步



保持乾燥

保持你的腳的乾燥，尤其是腳趾之間。

第四步



保濕

每天用保濕乳抹腳。抹腳面和腳底，腳趾甲和腳跟。不要在腳趾間抹保濕乳。

第五步



修剪趾甲

修剪腳趾甲。

第六步



保護

保護你的腳不受傷害。確保你穿著乾淨的襪子或長筒襪和合適的鞋子，以保護你的腳。

第七步



自我護理

繼續控制好你的糖尿病，並避免吸煙。

日常足部護理將有助於保持你的雙腳健康。
請記住，每年至少一次讓醫生，執業護士或足科醫生檢查你的腳。

更多關於糖尿病相關足部健康的資訊，請登錄www.footforward.org.au。