

**Dakika chache kwa siku za Kutazama miguu yako inaweza kuzuia shida nyingi siku zijao.**

**Mawaidha abaye itakusaidia kuchunga miguu yako vizuri.**

**Shida za miguu hupatikana vipi?**

Ugonjwa wa sukari unaweza kuharibu misuli ya miguu na wayo, na unaweza kupoteza kusihi. Ajali ndogo ndogo kwenye miguu kama vidonda kutokana na kubanwa kwa viatu. Si rahisi kuzisikia lakini inaweza kuleta ugonjwa mkubwa wa vidonda. Ugonjwa wa sukari husababisha miguu baridi na chungu kwa vile damu haitembezi kwenye miguu itakikanavyo. Kutokana na vidondo hivi miguu inachukua muda kupona na waweza hutokea shida kubwa kwenye miguu.

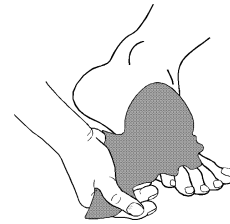
**Tazama miguu yako**

Ngozi ambaye imekatika huleta vidonda pia. Tazama miguu yako vizuri, angalia kama umekatwa, kugwarua, kufura, kuchomeka ama hata ukosefu fulani wa rangi. Kama huwezi mwenyewe uliza mtu mwingine akutazame. Kutazama miguu husaidia visogo, kufura na sehemu moto na baridi za miguu. Kamua (osha) mahali ume katwa ama kugwarwa na maji kisha (alafu) weka plaster kisha muone daktari wako.



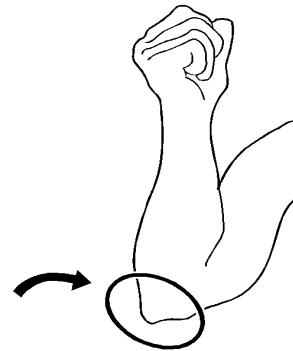
**Safisha miguu yako mara kwa mara**

Nivyema kuosha na kutama miguu yako kila siku. Tumia maji kiasi, si moto na si baridi na sabuni kiasi pia. Alafu yafute kutumia taalo ama kitambaa usisahau katikati ya vidole. Tumia mafuta fulani huaja miguu laini na nyororo lakini usipake mafuta katikati ya vidole kwasababu itafanya ngozi kulowa.



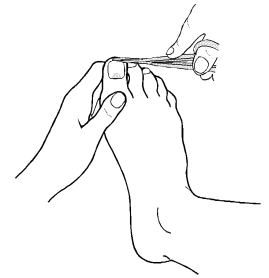
**Usichome miguu yako.**

Kama watu wengi wenye ugonjwa wa sukari unaweza kukosa kusihi joto baridi ama hata uchungu vizuri kwenye miguu. Lazima utazame kuwa usichome miguu yako kwa chupa ya maji moto, Blanketi ya umeme kumbuka kuizima ukienda kulala usiweke miguu yako karibu sana na moto au moto wa umeme. Tazama hali ya maji unayonawia kutumia mkono kabla ujaingia kwa maji.



**Kucha za miguu**

Kucha za miguu hukatawa kitaratibu kwa urefu. Usidunge ama kukata upande wa vidole. Kama damu yako haitembezi kwenye miguu ama husihi vizuri afadhali kuuliza mawaidha kutoka kwa daktari wako.

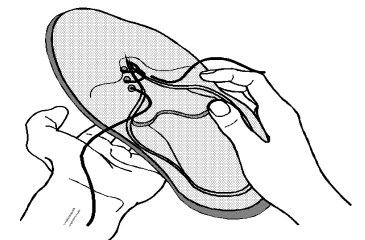


**Vidonda kutokana na kufinywa kwa viatu**

Usijaribu kuvikata mwenyewe ama kutumia matibabu yoyote afadhali kumuona daktari wako mwanzo.

**Tazama viatu viako mara kwa mara**

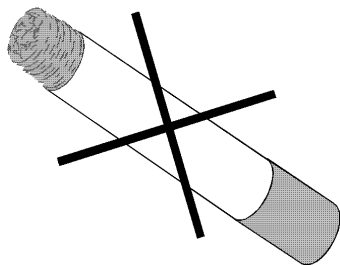
Viatu lazima ziwe zinatoshwa kikamilifu. Viatu vya nyuzi afadhali tena nyepesi na zina nafasi kwenye vidole. Hii inaruhusu misuli ya miguu kufanya kazi vizuri bila kufinyana. Ukinunua viatu uliza kupimwa miguu. Vaa viatu vipya mwanzo kwa lisaa limoja tu au masaa mawili. Badilisha soksi safi kila mara na zinazokutosha vizuri. Tazama viatu na soksi kila mara kabla uzivaae. Kucha, Penye na mawee modogo dogo huharibu ngozi.



## Usivute Sigara

Kuvuta Kwa  
Sigara huharibu  
damu kutembea  
mwilini  
itakikanavyo.

Uliza mawaidha  
na soma karatasi za kuwezesha mtu  
kuwacha kuvuta sigara katafuta usaidizi  
kwa wataalamu.



## Mawaidha Speciali

Mawaidha yote hapa nikuhusu miguu  
yako



Designed by Richard Hourston

Illustrations by Jane Fallows

More leaflets like this available from  
[www.bigfoot.com/~diabeticfoot](http://www.bigfoot.com/~diabeticfoot)

Revised 22/9/2000

## Mahali Pa Kutibiwa Ugonjwa

**Wa Sukari Ni Kama  
Ifuatayo:-**

**Nambari:-**

**Mahali Pa Matibabu Ya  
Miguu Ni:-**

**Nambari:-**

**MWENDO  
BAADA  
YA MWENDO**

**MAELEZO**

**KWA  
MIGUU  
YENYE  
AFYA**

**KWA WATU**

Swahili