

Ang pangangalaga sa mga paa sa maliit na sandali lamang sa araw araw ang

makakatulong para maiwasan ang anumang makakasama sa katawan dahil sa sakit na

diyabetes.

Paano nagkakaroon ng suliranin sa paa?

Ang sakit na diyabetes ang umaapekto sa parte ng paa at binti na nagkakaroon ng komplikasyon, isang halimbawa ay ang pagsusuot ng sapatos na masikip, ito ay magbibigay ng kapansanan sa paa gaya ng maliit na gitli o kamot at dahil sa diyabetes ang pagdaloy ng dugo ay hindi patuloy kundi paudlot udlot, ang gitli o kamot ay magiging sugat at mahirap pagalingin at may posibilidad pang maimpeksiyon.

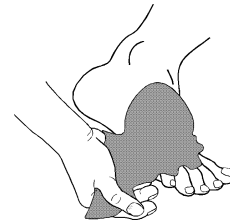
Suriin ang mga paa

Palaging susurin ang mga paa at mga daliri sa paa, at kuko. Titingnan kung may pagbabago ang kulay, kung may sugat, kung may gitli o kamot o kung namamaga o ano pa mang pagkakaiba sa normal na paa. Kung may sugat ay hugasan at patuyuin at takpan ng plaster. Kung



may ano pa mang hindi tamang kalagayan sumangguni sa manggagamot o sa espesialista sa paa.

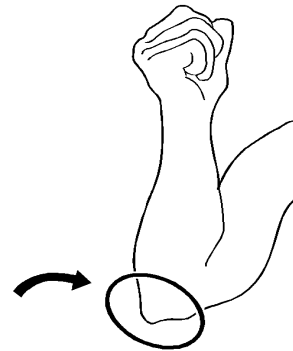
Palagi ang paghuhugas ng paa



Hugasan ang mga paa araw araw at patuyuin ng maayos lalo na sa mga pagitan ng daliri at pahiran ng krema na pampalambot sa balat kaya lang pag-ingatang mabasang masyado ng krema ang pagitan ng daliri.

Ilayo sa anumang makakasunog sa paa

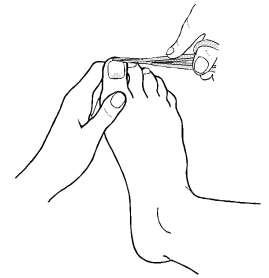
Dahil sa diyabetes ang pakiramdam ng paa sa init, lamig at pananakit ay mahina kaya pagingatang malapit sa sobrang init o apoy at sobrang lamig. Magingat sa paggamit ng ano mang pampainit sa kumot sa paggamit ng mainit na tubig.



Mga daliri sa paa

Gupitin ng maayos ang mga kuko at palagi. Huwag hihiwa sa tabi ng kuko.

Kung hindi sigurado ipaubaya sa iba ang paggupit.

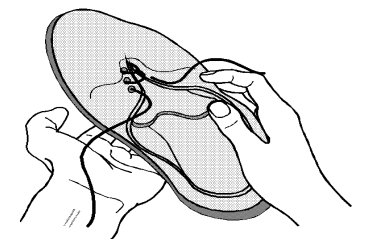


Kalyo at makapal na balat

Huwag hihiwain ang kalyo at makapal na balat sa paa o huwag gagamit ng ano mang gamot. Ipaubaya sa manggagamot ang pagtingin sa kalyo at iba pa.

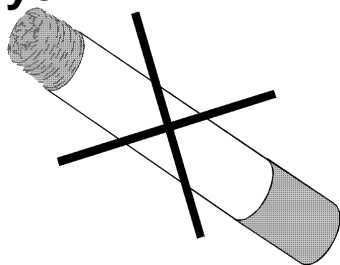
Pagsisiyasat sa sapatos

Mahalaga na siyasing mabuti ang sapatos bago gamiitin, hindi masikip, tamang sukat at maginhawa sa mga paa at daliri.



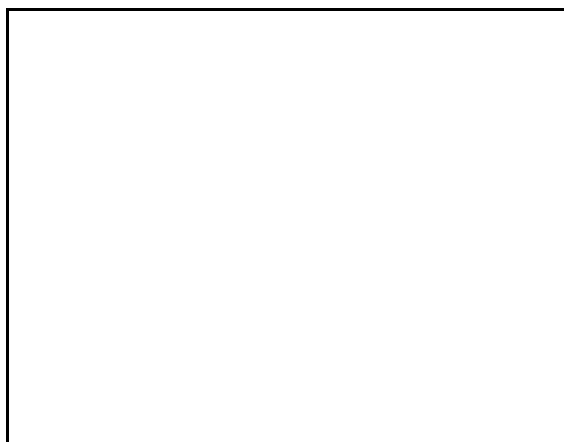
Pag-iwas sa paninigarilyo

Itigil ang paninigarilyo. Humingi ng payo para sa pagtigil sa paninigarilyo.



Mahalagang paalala

Lahat ng nasusulat dito ay paalala para sa pangngalaga sa inyong mga paa.



Designed by Richard Hourston

Illustrations by Jane Fallows

More leaflets like this available from
www.bigfoot.com/~diabeticfoot

Revised 1/5/2000

Ang manggagamot sa paa para sa may sakit na diyabetes

Ang sentro lokal para sa may sakit na diyabetes:

Numero ng telepono:

Pangsalahatang serbisyo ng manggagamot sa paa

Ang lokal na serbisyo ng manggagamot sa paa:

Numero ng telepono:

**PAALALA SA
MGA MAY
SAKIT NA
DIYABETES,
MGA
HAKBANGIN
NA DAPAT
SUNDIN
PARA SA
MALULUSOG
NA MGA PAA**

Tagalog (Philippine)