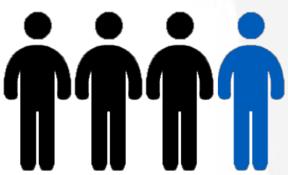
Diabetes at Iyong Mga Paa

(Diabetes and Your Feet)

Ipasuri ang iyong mga paa sa isang propesyonal sa kalusugan nang kahit isang beses lang sa isang taon.

Huwag kalimutang hubarin ang iyong mga sapatos at medyas pagkarating mo!

Bakit?



1 sa 4 na taong may diabetes ang nagkakaroon ng mga ulcer sa paa (mga sugat) na maaaring humantong sa malulubhang kumplikasyon, gaya ng pagputol sa bahagi ng katawan.

Maaaring magdulot ang diabetes ng pagkapinsala ng nerve sa iyong mga paa at binti, kaya maaaring hindi mo maramdamang nagkakaroon na ng sugat.

Suriin ang iyong mga paa araw-araw kung may mga pagbabago o pinsala

Magpatingin sa iyong propesyonal sa kalusugan kung may mapansin kang sugat o pinsala. Ang mga ulcer sa paa ay maaaring dulot ng maliliit na pinsala. Maraming ulcer ang maiiwasan sa pamamagitan ng regular na pangangalaga sa paa at wastong sapatos.

Alberta Health Services
Diabetes, Obesity & Nutrition Strategic Clinical Network™

Upang matutunan kung paano pangalagaan ang iyong mga paa, bisitahin ang:
www.ahs.ca/footcare