

1የእግሬን ጠፃነት ለመጠበቅ ምን ማድረግ እችላለሁ?



: የጥፍርዎን ጠርዝ በጥፍር ሞረድ ይሞርዱ። ጥፍሮችዎን በተገቢው መንገድ ለመቅረጥ የማቸግርዎ ከሆነ የሌላ ሰው እርዳታ ይጠይቁ ወይም በእግር እንክብካቤ የተለየ ስልጠና የወሰደ ሃኪም (ፖዲያትሪስት) ያመክሩ።



በየቀኑ እግርዎን ለብ ባለ ወሃ ይታጠቡ። የወሃ ወን መቅት በክርንዎ በመሞከር ወሃው በጣም ትኩስ አለመሆኑን ያረጋግጣል።

እግርዎን አይዘፍዝፉ። እግርዎን በተለይ ደግሞ በጣዮችዎ መሃል ያለውን ቦታ በደንብ ያድርቁ።

በየቀኑ የእግርዎን ደህንነት በመፈተሽ የቆረጥዎት ነገር፣ ቁስል፣ ወሃ መቋጠር፣ መቅላት፣ መጅ ማወጣትን የመሳሰለ ወይም ሌላ ዓይነት ችግር ያለመኖሩን ያረጋግጣል።

የነርቭ መንዳት ወይም የደም ዝውውር ችግር ካለብዎ በየቀኑ የእግርዎን ደህንነት መፈተሽዎ ይበልጥ አስፈላጊ ይሆናል። የእግርዎን ደህንነት ለማረጋገጥ ወደ ታች መንበስ ወይም እግርዎን ወደ ላይ ማንሳት ካልቻሉ መስታወት ይጠቀሙ። በቅጡ ማየት የሚሰጥ ከሆነ የእግርዎን ደህንነት ሌላ ሰው እንዲያረጋግጥዎ ያድርጉ። ቆዳዎ ደረቅ ከሆነ እግርዎን ታጥበው ካደረቁ በኋላ ቅባት ይቀቡት። በጣዮችዎ መሃል ያለውን ቦታ ቅባት አያስነኩት። እግርዎ ላይ የሚወጣውን መጅና ደረቅ ቅርፊት የጥፍር ሞረድ ወይም ሻካራ ድንጋይ በመጠቀም ቀስ ብለው ይሞርዱ። ይህንን የማይደርጉት ገላዎን ከታጠቡ በኋላ መሆን አለበት።

እግርዎን ከጉዳት ለመከላከል በማንኛውም ጊዜ ሽፍን ጭጭ ወይም ነጠላ ጭጭ ያድርጉ።

እግርዎ ወሃ እንዳይቋጥር በማንኛውም ጊዜ ካልሲ ወይም ስቶኪንግ ያድርጉ። ከጉልበትዎ በታች ጥብቅ አድርገው የሚይዙ ካልሲዎችን ወይም እስከ ጉልበት የሚደርሱ ስቶኪንጎችን አያድርጉ። ልክዎ የሆነ ጭጭ ያድርጉ። ጭጭ የሚዛዙት የእግርዎ መጠን በማጨምርበት በቀኑ ማበቂያ ሰዓት ላይ ቢሆን ይመረጣል። ጭጭን ቀስ ብለው ያድርጉ። በመጀመሪያዎቹ 1 እና 2 ሳምንታት በየቀኑ ከአንድ እስከ ሁለት ሰዓት ያክል ያድርጉ። ጭጭን ከማጥለቅዎ በፊት ወስጠኝ በእጅዎ በመዳበስ እግርዎን ሊጎዳ የሚችል ስለታም ጠርዝ ወይም ሌላ ነገር አለመኖሩን ያረጋግጣል።

Text – National Institute of Diabetes & Kidney Diseases Publication 03-4282 May 2008 This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs License <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/us>

በሳምንት አንዴ ወይም እንደ አስፈላጊነቱ የእግር ጣዮችዎን ጥፍሮች ይቁረጡ።

የእግር ጣዮችዎን ጥፍሮች የሚቆርጠት ታጥበው ጥፍርዎ ከራስ በኋላ መሆን አለበት። የጣዮችዎን ቅርጽ ተከትለው በጣም ወደ ታች ሳይወርዱ ይቁረጡ።

A Healthy Roads Media project
www.healthyroadsmedia.org

Diabetes-What Can I do to Take Care of My Feet? (Amharic)
Content last reviewed 3/2009