

1 የእግሬን ጤንነት ለመጠበቅ ምን ማድረግ አችላለሁ?



በሳምንት አንዲ ወይም እንደ አስፈላጊነቱ የእግር ጣቶችዎን ጥፍሮች ይቀረጡ። የእግር ጣቶችዎን ጥፍሮች የሚቆረጡት ታጥበው ጥፍሮዎ ከራስ በኋላ መሆን አለበት። የጣቶችዎን ቅርጽ ተከትለው በጣም ወደ ታች ሳይወርዱ ይቀረጡ። የጥፍሮዎን ጠርዝ በጥፍር ሞረድ ይሞርዱ። ጥፍሮችዎን በተገቢው መንገድ ለመቀረጥ የሚችሉ ከሆነ የሌላ ሰው እርዳታ ይጠይቁ ወይም በእግር እንክብካቤ የተለየ ስልጠና የወሰዱ ሃኪም (ፖዲያትሪስት) ያማክሩ።



በየቀኑ እግርዎን ለብ ባለ ውሃ ይታጠቡ። የውሃውን ሙቀት በክርንዎ በመሞከር ውሃው በጣም ትኩስ አስመሆኑን ያረጋግጡ።

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

በየቀኑ የእግርዎን ደህንነት በመፈተሽ የቆረጥዎት ነገር፣ ቁስል፣ ውሃ መቋጠር፣ መቅላት፣ መጅ ማውጣትን የመሳሰለ ወይም ሌላ ዓይነት ችግር ያስመኖሩን ያረጋግጡ።

የነርቭ መገዳት ወይም የደም ዘውወር ችግር ካለብዎ በየቀኑ የእግርዎን ደህንነት መፈተሽዎ ይበልጥ አስፈላጊ ይሆናል። የእግርዎን ደህንነት ለማረጋገጥ ወደ ታች መገንበስ ወይም እግርዎን ወደ ላይ ማንሳት ካልቻሉ መስታወት ይጠቀሙ። በቅጡ ማየት የሚሳንዎ ከሆነ የእግርዎን ደህንነት ሌላ ሰው እንዲያረጋግጥዎልዎ ያድርጉ። ቆዳዎ ደረቅ ከሆነ እግርዎን ታጥበው ካደረቁ በኋላ ቅባት ይቀጡት። በጣቶችዎ መሃል ያለውን ቦታ ቅባት አያስነኩት። እግርዎ ላይ የሚወጣውን መጅና ደረቅ ቅርፊት የጥፍር ሞረድ ወይም ሻካራ ድንጋይ በመጠቀም ቀስ ብለው ይሞርዱ። ደህንን የሚያደርጉት ገሳዎን ከታጠቡ በኋላ መሆን አለበት።

እግርዎን ከጉዳት ለመከላከል በማንኛውም ጊዜ ሽፍን ጫማ ወይም ነጠላ ጫማ ያድርጉ። እግርዎ ውሃ እንዳይቋጥር በማንኛውም ጊዜ ካልሲ ወይም ስቶኪንን ያድርጉ። ከጉልበትዎ በታች ጥብቅ አድርገው የሚይዙ ካልሲዎችን ወይም እስከ ጉልበት የሚደርሱ ስቶኪንን እያድርጉ። ልክዎ የሆነ ጫማ ያድርጉ። ጫማ የሚገዙት የእግርዎ መጠን በሚጨምርበት በቀኑ ማብቂያ ሰዓት ላይ ቢሆን ይመረጣል። ጫማዎን ቀስ ብለው ያድርጉ። በመጀመሪያዎቹ 1 እና 2 ሳምንታት በየቀኑ ከአንድ እስከ ሁለት ሰዓት ያክል ያድርጉ። ጫማዎን ከማጥለቅዎ በፊት ውስጡን በእጅዎ በመዳበስ እግርዎን ሲገዳ የሚቻል ስለታዎ ጠርዝ ወይም ሌላ ነገር አስመኖሩን ያረጋግጡ።

Text by Family HealthCare Center, Jody Patton, RN BSN CDE
www.famhealthcare.org
 Translation provided by Heartland's Cross-Cultural Interpreting Services (www.heartlandalliance.org)
 This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs License
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/>

A Healthy Roads Media project
www.healthyroadsmedia.org