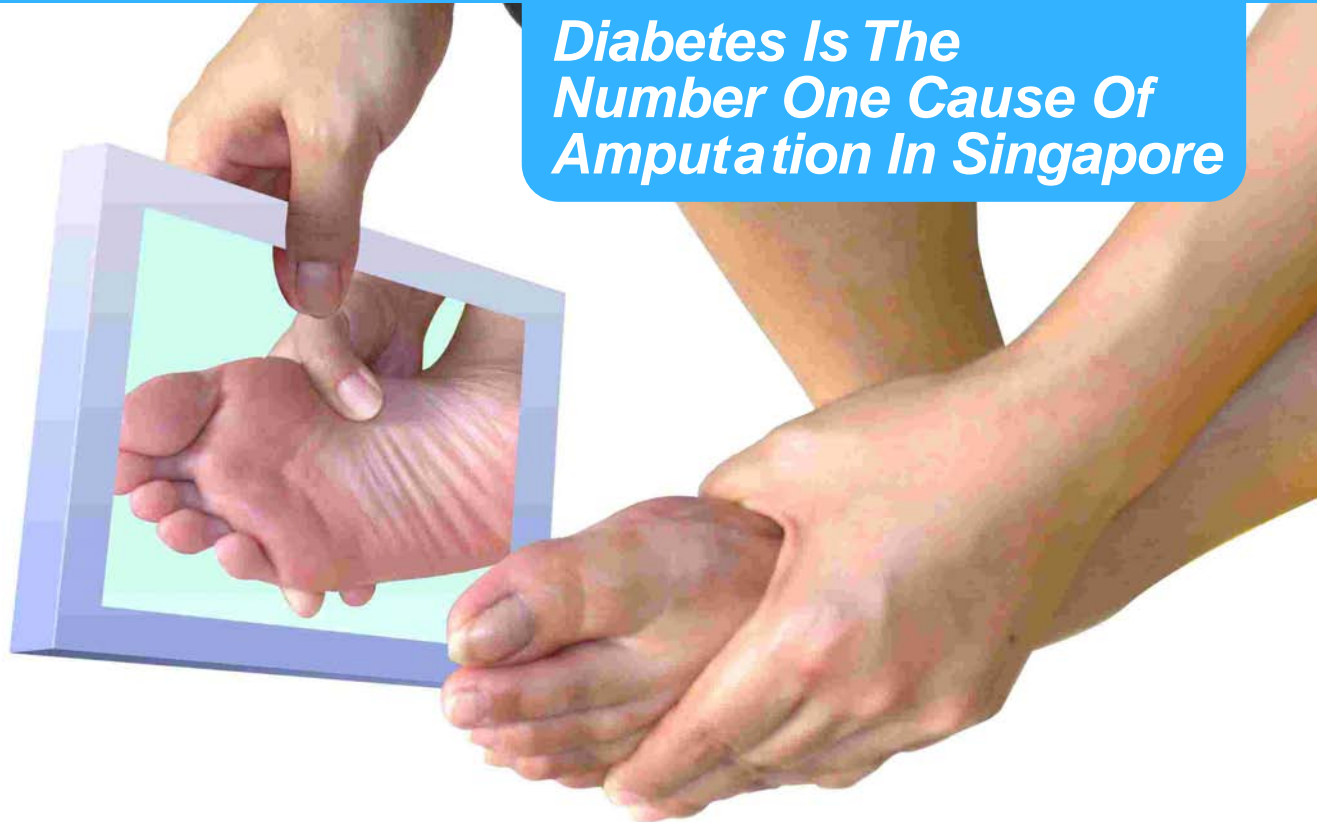


DIABETES & Your Feet

Diabetes Is The Number One Cause Of Amputation In Singapore

Foot Care



Proper Footwear

- Wear shoes at all times



- Wear shoes that fit well and protect feet



- Wear socks with loose garters



- Avoid shoes that cramp the feet



- Avoid socks with tight garters



Foot Care

Good practices



- Wash feet with mild soap



- Dry with soft towel especially in between the toes



- Check feet regularly with mirror



- Keep nails trimmed straight across



- Use moisturising cream to prevent dryness and cracking of the skin

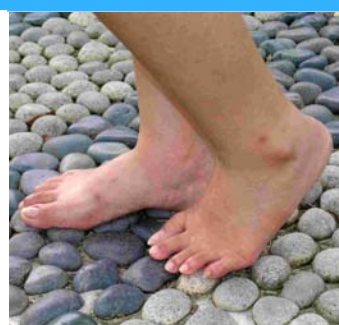
Harmful practices



- Do not wear toe rings



- Avoid extreme temperatures



- Avoid reflexology footpath



- Do not walk barefoot



- Avoid corn plasters and medicated oils

糖尿病与脚部

脚部护理

在新加坡，糖尿病是断肢的头号主因



适当的鞋袜

- 时时穿上鞋子



- 穿合脚的鞋子以保护脚部



- 穿松袜带的袜子



- 避免穿紧缩脚部的鞋子



- 避免穿袜带紧缩的袜子



脚部护理

好的习惯



- 使用中性肥皂洗脚



- 再用软性毛巾擦干，特别是脚趾间的部位



- 经常用镜子查看脚底



- 经常保持脚趾甲修剪整洁



- 使用润肤露，以防止脚部的皮肤干燥与破裂

不良的习惯



- 不要戴脚趾环



- 避免把脚浸在热水里



- 避免在鹅卵石上行走



- 不要赤着脚走路



- 避免贴鸡眼膏及涂药油

呈献



赞助



Bayer HealthCare

DIABETES & Kaki Anda

Diabetes Adalah Sebab Pertama Bagi Pembedahan Amputasi Di Singapura

Penjagaan Kaki



Alas Kaki Yang Sempurna

- Pakai kasut semasa berjalan



- Pakai kasut yang sesuai, muat dan boleh melindungi kaki



- Pakai stokin dengan getah yang longgar



- Elak kasut yang membuat kaki kejang



- Elak stokin yang mempunyai getah yang ketat



Penjagaan Kaki

Amalan Baik



- Cuci kaki dengan sabun lembut



- Keringkan dengan tuala lembut terutama sekali di celah jari-jari kaki



- Periksa kaki dengan kerap dengan menggunakan cermin



- Potong kuku secara lurus



- Gunakan krim pelembut untuk mencegah kulit daripada menjadi kering dan merekah

Amalan yang Harus Dielakkan



- Jangan pakai cincin di jari kaki



- Elakkan suhu yang terlalu panas/sejuk



- Elakkan laluan refleksologi kaki



- Jangan jalan berkaki ayam



- Elakkan plaster belulang dan minyak berubat

Disampaikan oleh



Ditaja oleh





நீரிழவு நோயும் உங்கள் பாதங்களும்

பாதப் பராமரிப்பு

சிங்கப்பூரில் உறுப்புத் துண்டித்தலுக்கான காரணங்களில் நீரிழி நோயே முதலிடம் வகிக்கிறது.

பொருத்தமான காலணி

- எல்லா நேரங்களிலும் காலணி அணியுங்கள்

• கச்சிதமாகப் பொருந்தி பாதத்தைப் பாதுகாக்கும் காலணிகளை அணியுங்கள்

• தளர்வான இழைக்கச்சை உள்ள காலுறைகளை அணியுங்கள்

• பாதத்தை இறுக்கிப் பிடிக்கும் காலணிகளைத் தவிருங்கள்

• இறுக்கமான இழைக்கச்சை உள்ள காலுறைகளைத் தவிருங்கள்

பாதப் பராமரிப்பு

• தோலுக்கு இதமான சோப்பினால் பாதங்களைக் கழுவுங்கள்

• மென்மையான துவாலையினால் பாதங்களை, குறிப்பாகக் கால் விரல்களுக்கு இடையே துடையுங்கள்

• பாதங்களை அடிக்கடி கண்ணாடியில் சோதித்துக் கொள்ளுங்கள்

• நகங்களைச் நேராக வெட்டிச் சீராக வைத்திருங்கள்

• தோல் உலர்ந்திருப்பதையும் வெடிப்பையும் தடுக்க மாய்ஸ்ச்சரைசிங் க்ரீம் தடவுங்கள்

• கால் விரல்களில் வளையங்கள் அணியாதீர்கள்

• அதீகமான தட்பவெப்ப நிலைகளைத் தவிருங்கள்

• பாத அழுத்த நடைபாதைகளைத் தவிருங்கள்

• காலணி அணியாமல் வெறுங்காலில் நடக்காதீர்கள்

• கால் ஆணிக்கான ப்ளாஸ்திரிகளையும் மருந்து கலந்த எண்ணெய்களையும் தவிருங்கள்

வழங்கியவர்கள்

ஆதரவாளர்கள்

