

## **Pangangalaga ng Paa ng Isang Dayabetiko**

**Ang pagpapanatili ng tamang paraan ng pangangalaga ng paa ay isang mahalagang bahagi ng pangangasiwa ng iyong dayabetis. Sundin ang payo ng iyong *Primary Care Manager* o Pangunahing Tagapagbigay ng Pangangalaga tungkol sa pagkokontrol ng mga suliranin sa kalusugan ng isang dayabetiko. Puntahan o tawagan ang iyong doktor sa paa kung sakaling magkaroon ng anumang pagbabago sa pakiramdam o hitsura ng mga paa mo.**

### **Pang-araw Araw na Listahan**

Kailangang regular na suriin ang mga paa. Suriin ang ibabaw at ilalim ng mga paa, pati na ang pagitan ng mga daliri sa paa. Humingi ng tulong mula sa mga kapamilya o kaibigan sa pagsasagawa nito kung hindi mo makita ang mga ilalim ng mga paa mo, o kaya'y gumamit ka ng salamin.

### **Ano ang dapat hanapin at subaybayan:**

- Mga pagbabago sa kulay ng balat – *suriin kung may mga lugar na namumula o namamasa*
- Mga Kalyo - *tingnan kung may mga kumakapal*
- Mga pagbabago sa kuko sa paa – *tingnan kung may kukong tumubong pailalim sa balat o kung may mga “fungus” ang mga kuko*
- Pamamaga ng paa o bukong-bukong
- May mga tuyong biyak-biyak sa balat
- Mabagal na paggaling ng mga sugat o mga sugat sa paa

***Kontakin kaagad ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan kung may mapapansin kang anumang mga problema sa paa.***

### **Pangangalaga at Pagmementina ng Paa**

Panatilihing malinis ang mga paa mo. Hugasan ang mga ito araw-araw sa isang hindi matapang na sabon at mainit-init na tubig. Tuyuing mabuti ang pagitan ng mga daliri sa paa. Gumamit ng *moisturizer* sa ibabaw at ilalim ng mga paa, pero huwag kahit kailan lalagyan ang pagitan ng mga kuko sa paa.

Suriin ang mga kuko sa iyong mga paa. Palaging putulan ang mga kuko mo sa paa. Tiyaking maingat ang pagputol sa mga ito, upang maiwasan ang kukong tumutubong pailalim sa balat. Huwag puputulin ng napakalalim ang mga sulok o gilid ng kuko. Tandaan na ang mga kuko mo sa paa ay mas madaling putulan pagkatapos na maligo.

Tingnan ang mga medyas mo araw-araw. Siyasatin araw-araw ang mga medyas mo para sa mga dugo o lumalabas na nana. Ang mga medyas ay dapat na yari sa lana o 100% na bulak. Ipinagkakaloob ng ganitong uri ang pinakamabuting proteksiyon, habang pinananatiling mainit-init at tuyo ang iyong mga paa.

Alamin ang laki ng sapatos mo. Sukatin ang mga paa mo. Nagbabago ang laki at hugis ng mga paa sa paglipas ng panahon. Magtanong sa isang sanay na tagapagsukat ng sapatos, o kaya'y maaari rin namang ikaw mismo ang magsukat ng mga paa mo. Iguhit ang balangkas ng iyong paa sa isang kapirasong papel. Ipatong ang sapatos mo sa balangkas. Dapat ay katugma sa balangkas ang sapatos. Para mas lalong maging tama ang sukat, subukang magsukat ng mga bagong sapatos sa bandang pahapon na o sa gabi, dahil sa posibleng pamamaga.

### **Pagpili ng tamang sapatos**

Ang mga bagong sapatos ay kailangang mayroong sapat na lugar para makagalaw ang mga daliri sa paa. Kailangang magkasya ang mga ito sa haba at lapad ng sapatos. Kailangang matibay at nakagagalaw ang mga sapatos. Iwasan ang mga sapatos na kakailanganing isuot muna ng ilang beses upang tumama ang hugis. Dapat na hindi hihigit sa ilang oras lamang ang pagsuot ng bagong sapatos. Palitan ang mga sapatos mo nang hindi kukulangin sa dalawang beses isang araw, upang maiwasan ang mga bahagi ng paa na masasaktan. Regular na suriing mabuti ang loob at labas ng mga sapatos mo kung mayroong mga dumi o anumang bagay bago isuot ang mga ito sa iyong mga paa.

Magsagawa ng regular na pagsusuri at pagpapatingin sa mga paa. Kailangang sumailalim ang mga pasyente sa taunang pagsusuri ng mga paa. Mas malimit na pagpapatingin ang kakailanganin kung may nararanasang mga dahilan ng mas mataas na panganib gaya ng pagkamanhid, ang pagkakaroon ng ulser sa paa, mga problema sa ugat, at mga depormidad sa buto.

### **Mga bagay-bagay na dapat iwasan**

- Huwag magsusuot ng matataas na takong, mga sandalyas, o sapatos na patilos ang dulo
- Huwag maglalakad ng nakapaa, kahit pa sa bahay o sa dalampasigan
- Huwag magsusuot ng mga tinahi na, o may pinagdugtungang medyas, sapagkat maaaring pagmulan ang mga ito ng sugat sa balat o mga paltos
- Huwag magsusuot ng mga medyas na *nylon*, kung mayroon kang ginagamot na impeksiyon
- Huwag maninigarilyo
- Iwasan ang mga pantapal sa kalyo, o mga gamot, sapagkat posibleng maging sanhi ito ng mga sunog sa balat at pangangati
- Iwasan ang pagpapahirap sa mga ugat ng dugo na dulot ng mga paggalaw na kagaya ng pagku-krus ng mga hita
- Iwasang mabilad ang paa sa temperaturang sobrang lamig o sobrang init
- Huwag operahan ang sarili mo. Halimbawa, sa pagtatanggal ng mga kukong tumubong pailalim sa balat, o mga kalyo o mga kumakapal na balat

*Podiatry Clinic Naval Training Center (619) 524-0146*