

Ayağa qulluq qaydaları

Diabetlə yaşayan insanlar ayaqlarına xüsusi qayğı göstərməlidirlər. İldə ən az bir dəfə həkiminiz tərəfindən hərtərəfli ayaq müayinəsindən keçməlisiniz. Əgər ayağınızda hissiyatın itməsi, ayağın formasında dəyişikliklər və ayaq xoraları kimi problemlər varsa, ayaqlarınız hər dəfə həkim tərəfindən müayinə olunmalıdır. Bu səhifədə ayaqlarınızı sağlam saxlamaq üçün qulluq qaydalarıyla tanış olacaqsınız.

Hər gün ilıq suda ayaqlarınızı yuyun. Suyun həddindən artıq isti olmadığına əmin olmaq üçün dirsəyinizlə suyu yoxlayın.



Ayaqlarınızı, xüsusən də barmaqlarınızın arasını yaxşıca qurulayın.

Kəsik, irin, suluq, qızartı, qabar və ya digər problemlər üzrə ayaqlarınızı hər gün yoxlayın. Yaxşı görə bilmirsinizsə, güzgüdən istifadə edin və ya digər şəxsdən ayağınızın yoxlamasını xahiş edin. Ayağınızda dəyişikliklər barədə dərhal həkiminizə bildirin.



Suluqların qarşısını almaq üçün həmişə özünüze uyğun təmiz, yumşaq corablar geyinin. Dizdən aşağısı çox dar olan corab və ya dizdən yuxarı corab geyinməyin.

Ayaqlarınıza hər zaman yaxşı oturan ayaqqabı geyinin.



Ayaqlarınıza zərər verməmək üçün heç vaxt açıq və qapalı yerlərdə ayaqyalın gəzməyin.



Daha çox məlumat üçün diabetim.az veb saytını ziyarət edin.