

अपने पैरों की देखभाल कैसे करें

अपने पैरों को स्वस्थ रखने के लिए पैरों की प्रतिदिन देखभाल के लिए 7 कदम

कदम 1



जांच करें

हरेक दिन अपने पैरों और अपने पैर की उंगलियों के बीच जांच करें। यदि आपको कोई परिवर्तन दिखाई देते हैं, तो जितनी जल्दी हो सके, अपने डॉक्टर को दिखाएं।

कदम 2



धोएँ

हरेक दिन अपने पैरों को पानी और त्वचा के लिए कोमल साबुन से धोएँ।

कदम 3



सूखा रखें

अपने पैरों को सूखा रखें, खासकर अपने पैर की उंगलियों के बीच।

कदम 4



मॉइस्चराइज़ करें

हरेक दिन अपने पैरों पर मॉइस्चराइज़िंग क्रीम मलें। अपने पैरों, पैर के नाखूनों और एड़ियों को ऊपर और नीचे से ढककर रखें। अपनी उंगलियों के बीच मॉइस्चराइज़ न करें।

कदम 5



नाखून काटें

अपने पैर के नाखूनों को काटकर छोटा रखें।

कदम 6



सुरक्षा करें

अपने पैरों को चोट लगने से सुरक्षित रखें। स्वच्छ मोजे या जुराबें और अच्छी तरह से फिट होने वाले जूते पहनना सुनिश्चित करें, जो आपके पैरों को सुरक्षित रख सकते हैं।

कदम 7



आत्म-देखभाल

अपने मधुमेह का लगातार ध्यान रखें, और धूम्रपान न करने की कोशिश करें।

प्रतिदिन पैरों की देखभाल करने से आपके पैरों को स्वस्थ रखने में सहायता मिलेगी।

अपने डॉक्टर, प्रैक्टिस नर्स या पोटियाट्रिस्ट द्वारा वर्ष में कम से कम एक बार अपने पैरों की जांच करवाना याद रखें।

मधुमेह से संबंधित पैरों के स्वास्थ्य के बारे में और अधिक जानकारी के लिए वेबसाइट www.footforward.org.au पर जाएं।