

ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ



- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ



- ਕਦੇ ਵੀ ਨੰਗੇ ਪੈਰੀਂ ਨਹੀਂ ਤੁਰਨਾ



- ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾਓ



- ਅਜਿਹੇ ਜੁੱਤੇ ਪਹਿਨਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਬਹੁਤ ਤੰਗ ਹਨ



- ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਜਾਂ ਸੱਟਾਂ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਜ਼ਖ਼ਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ



- ਆਪਣੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ



- ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਕੱਟੋ



- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ