

Skirdami vos kelias minutes per diena savo pedoms jus galite apsidrausti nuo daugelio ateities problemu. Sie patarimai jums pades teisingai priziureti savo pedas.

Kas sukelia pedu problemas?

Diabetas gali paveikti koju ir pedu nervus, kas kas gali susilpninti jau truma siose kuno dalyse. Bet kuri pedos trauma ar suzalojimas (pvz. Mazu batu pritrintos pusles) gali buti nejauciami ir sukelti tokias rimtas problemas kaip opos. Diabetas gali itakoti kraujo apytaka, t.y. ji gali suleteti, to pasekme - saltos skausmingos pedos. Del tos pacios priezasties suzalojimai pedose gali ilgai gyti, jie lengvai gali buti uzkresti.

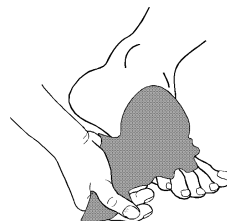
Pasitikrinkite savo pedas

Suzalota oda gali lengvai 'pasigauti' infekcija. Atidziai pasiziurekite i savo pedas: ar nera ipjovimu bei ibrezimu. Jeigu jus negalite gerai to matyti, paprasykite ko nors tai padaryti uz jus. Tikrindamiesi savo pedas taip pat atkreipkite demesi i patinimus, gumbelius, saltas ar karstas demes. Praplaukit visus rastus ipjovimus ar ibrezimus su vandeniu ir uzkljuokite zaizdele. Susisiekite su savo gyditoju.



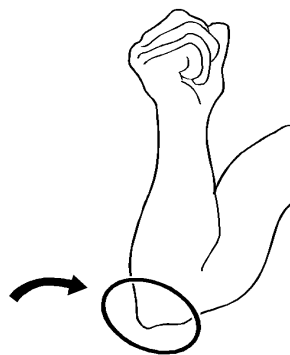
Daznai plaukite savo pedas

Svarbu plauti ir ikrintis savo pedas kiekviena diena. Naudokite drungna vandeni ir svelnu muila. Pedas isdziovinkite gerai, bet atsargiai. Nepamirskite issivalyti tarpupirsciu. Naudokite drekinamaji krema, kad jusu oda liktu minksta, bet netepkite kremo i tarpupirscius, nes nuo to jusu oda gali pasidaryti per daug dregna.



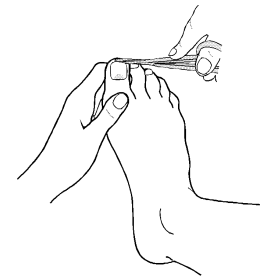
Isvenkite pedu apsideginimo

Kaip daugelis serganciu diabetu jus galite nejausti karscio, salcio ar skausmo savo pedose. Del to jus privalote imtis atsargumo priemoniu. Bukit atsargus su karstu vandeniu. Jeigu jus naudojate elektro antkiode, nepamirskite jos isjungti pries eidami i lova. Nedekite savo koju per arti zidinio ar radiatoriaus. Patikrinkite vandens siltuma su alkune pries lipdami i vonia.



Pirstu nagai

Pirstu nagai paprastai turet buti nukirpti tiesiai. Nekirpkite nagu kampeliu. Jeigu jauciate nepakankama kraujo apytaka pedose, nagu kirpima geriau patikekite pedikiuro meistrui. Paklauskite jo patarimo.

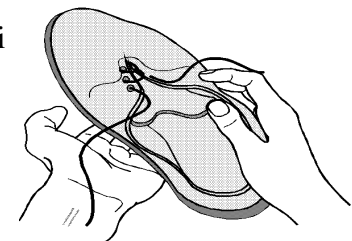


Nuospaudos

Nuospaudomis turet pasirupinti jusu pedikiurininkas. Nebandykite pjauti ju patys ir nenaudokite vaistu nuo nuospaudo.

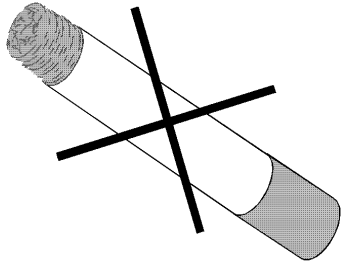
Reguliarlai tikrinkites savo avalyne

Batai turet gerai tikti, geriau tiktu lietiniai su minkstu vidpadziu ir platus ties pirtais. Tai turet suteikti galirnybe jusu raumenims dirbti teisingai ir sustapdyti trinima. Kai perkate batus, visada paprasykite, kad jusu peda butu ismatuota (niekada nepirkite batu nesimatave). Naujus batus nesiokite tik valanda arba daugiausiai dvi. Koines, kurias devite, turi tikti ir visada buti savrios. Ptikrinkite, ar jusu batai nera suplyse pries juos audamiesi. Mazi akmenukai, luziai batuose ar nagai gali suzaloti jusu oda.



Nerukykite

Rukymas gali dar labai sutrikdyti kraujo apytaka. Paklauskite patarimo ar informacijos, kaip mesti rukti, savo sveikatos centre.



Asmeniniai patarimai

Visi cia israsyti patarimai yra specialiai jusu pedoms.



Designed by Richard Hourston
Illustrations by Jane Fallows

Kitas sios informacijos kopijas galite gauti adresu:
www.bigfoot.com/~diabeticfoot

Chiropody Services for Diabetics

Your local Diabetes
Centre is:

Telephone:

Community chiropody services

Your local chiropody clinic is:

Telephone:

ZINGSINIS PO
ZINGSNIO
GIDAS I
SVEIKAS
PEDAS
ZMONEIVIS,
SERGANTIEMS
DIABETU

Lithuanian