

SELAMATKAN KAKI, SELAMATKAN NYAWA

Jika anda menghadapi kencing manis, ulser kaki boleh jadi serius. Ketahuilah bagaimana anda boleh mencegah ulser kaki.

Empat langkah untuk melindungi kaki dan mencegah ulser kaki



Langkah 1: Memeriksa paras gula anda

Pastikan paras gula anda ada di dalam julat sasaran.



Langkah 2: Perjagaan kaki harian

Cuci kaki anda dengan air suam, keringkan dan gunakan krim pelembap jika diperlukan.



Langkah 3: Memeriksa kaki setiap hari

Periksa kaki anda untuk luka. Jangan lupa memeriksa tapak kaki dan di celah-celah jari. Anda boleh meminta pertolongan jururawat atau doktor anda.

! *Pastikan kaki anda diperiksa oleh petugas kesihatan sekurang-kurangnya setahun sekali untuk penilaian risiko ulser.*



Langkah 4: Kasut yang sesuai

- ✗ Elakkan daripada jalan berkaki ayam, memakai stokin sahaja, atau menggunakan selipar bertapak nipis.
- ✗ Jangan memakai stokin ke paras lutut atau yang terlalu ketat.
- ✓ Menggunakan saiz kasut yang sesuai: Saiz dalam kasut sepatutnya 1-2cm melebihi panjang kaki untuk membenarkan peredaran udara, lebar dalam kasut bersamaan dengan lebar kaki, dan ketinggian yang memberi cukup ruang untuk jari kaki.
- ✗ Elakkan saiz kasut yang terlalu kecil atau kasut yang ada hujung yang sempit.



✓ Kasut yang membenarkan peredaran udara yang secukupnya.



✗ Kasut yang memberi sokongan and tekanan yang secukupnya kepada kaki.

Anda perlu berjumpa dengan doktor dengan segera jika perasan adanya:

- ✗ Ulser
- ✗ Luka
- ✗ Bengkak atau kemerahan
- ✗ Calar
- ✗ Lepuh
- ✗ Atau rasa sakit kaki

PERLUKAN SEORANG DOKTOR?

Untuk maklumat lanjut
savefeetsavelives.sg
mengandungi maklumat terperinci, panduan dan video.



**MENYEMBUH LUKAH,
SELAMATKAN KAKI,
SELAMATKAN NYAWA.**

Program dari Urgo Medical