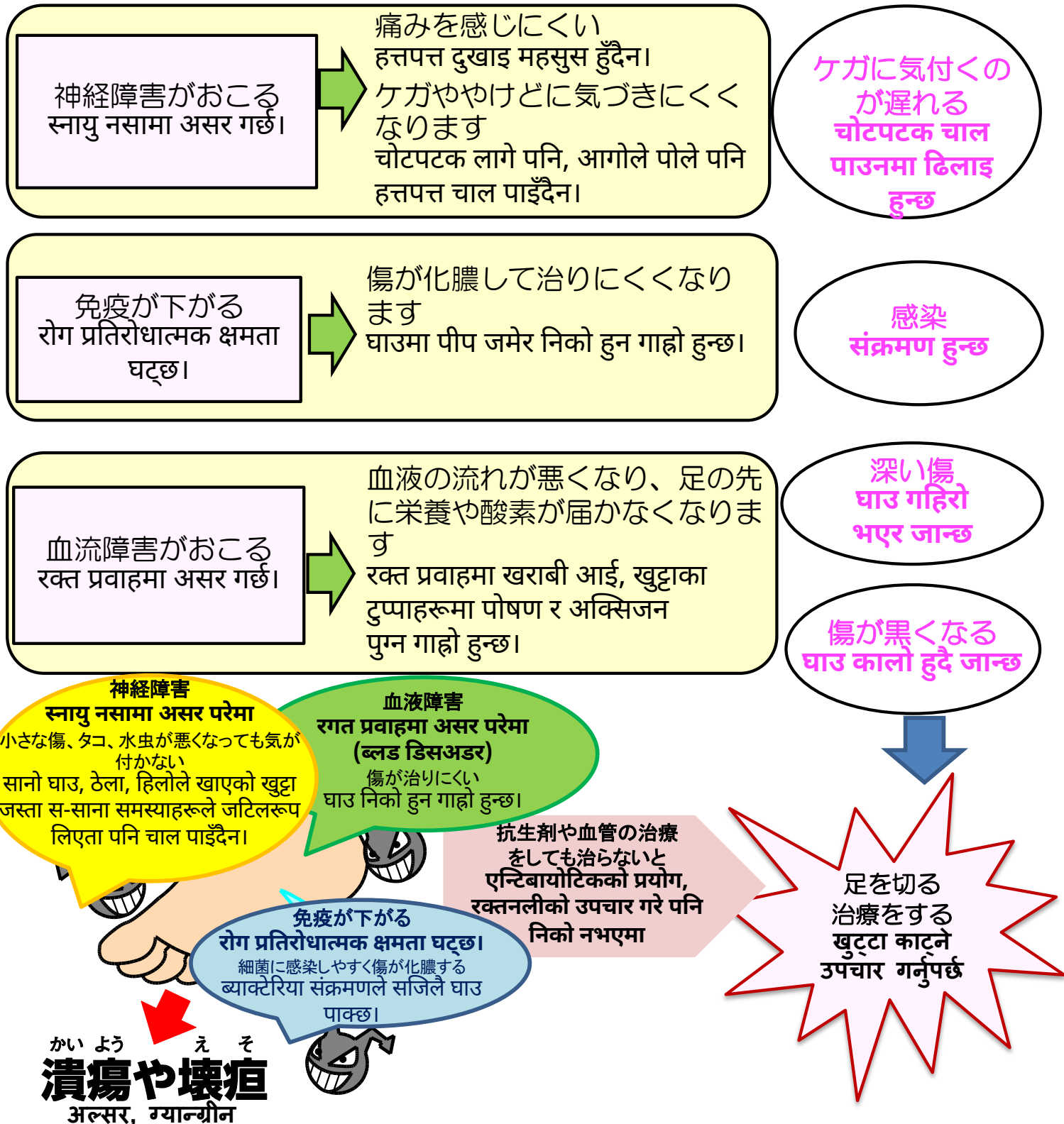
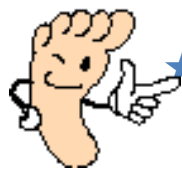


11. 糖尿病と足病変 11. मधुमेह र खुट्टाको समस्या

血糖値が高いと・・・
रगतमा ग्लूकोजको मात्रा (सुगर लेबल) बढी भयो भने ...





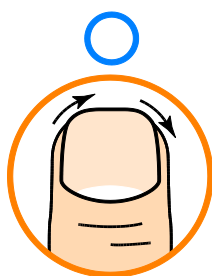
★ 糖尿病のフットケア मधुमेहको फुट-केयर

毎日足を見る हरेक दिन खुट्टा हेर्ने

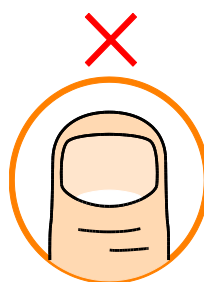
- 見えないところは鏡を使います。家族にも見てもらいましょう。
नदेखिने ठाउँ हेर्ने ऐना प्रयोग गर्ने, परिवारलाई पनि हेर्ने लगाउने गरौं।

足は石けんで毎日洗う साबुन पानीले हरेक दिन खुट्टा धुने

- 指の間も洗いましょう。
औंलाहरूको बीचको भागहरू पनि धुने गरौं।
- 洗った後は水分を拭きとりましょう。
धोए पछि पानीको कण नरहने गरी राम्रोसंग पुछ्ने गरौं।
- 乾燥しているときは**クリームで保湿**しましょう。
छाला खस्रो भएको छ भने **छाला कमलो बनाउने क्रिम (मोइस्चराइज क्रिम)** लगाउने गरौं।
(指の間に保湿クリームは塗りません)
(औंलाहरूको बीचमा मोइस्चराइजिड क्रिम लगाउनुपर्दैन।)
- 爪は深爪にならないように切りましょう。
नङ्ग काट्दा मासुसम्मको नङ्ग काट्ने नगरौं।



指の皮膚が見えない
औंलाको छाला देखिँदैन।



指の皮膚が見える
औंलाको छाला देखिन्छ।

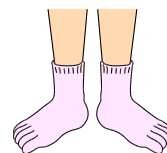
足に合った靴をはく खुट्टासँग मिल्ने जुत्ता लगाउने

- 足に傷ができてないか確認しましょう。
खुट्टामा घाउ भएको छ छैन, हेर्ने गरौं।
- 靴の中に石などがいないか確認しましょう。
जुत्ता भित्र ढुङ्गाहरू छ छैन, हेर्ने गरौं।



裸足はやめて靴下をはく खुट्टा नाङ्गो नराखी, मोजा लगाउने

- 水虫を防げます。
खुट्टा हिलोले खानबाट जोगाउछ।
- 5本指靴下もお勧めです。
पाँचै वटा औंलामा छिराउन मिल्ने मोजा पनि लगाउन
सल्लाह दिने गरेका छौं।



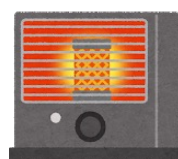
湯たんぽやカイロなどの低温やけどに注意する हट वाटर ब्याग, काइरो (हित प्याक) जस्ता सामग्रीहरूको पोलाइबाट जोगौं।



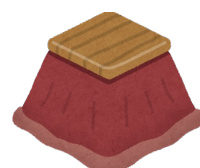
湯タンポ
हट वाटर ब्याग



カイロ
काइरो (हित प्याक)



ストーブ
स्टोभ



こたつ
कोताचु