

## Diabetes penjagaan kaki dirumah

Diabetes menjejaskan saraf dan peredaran darah ke kaki. Peserta yang menghidap diabetes tidak dapat merasakan kecederaan seperti luka atau lepuh, dan memanjangkan penyembuhan kepada sebarang luka di kaki mereka.

Jika luka kecil tidak dirawat atau tidak dapat dikesan, ia boleh menyebabkan jangkitan atau komplikasi yang serius



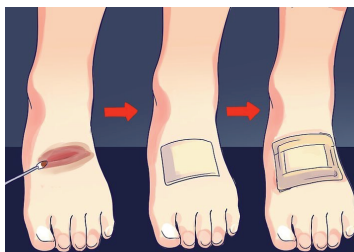
### Rejim penjagaan kaki harian yang baik dan kawalan gula darah yang baik dapat membantu memastikan kaki yang sihat.

- Sediakan kit penjagaan kaki yang mengandungi perkara berikut: cermin tangan kecil, kuku paku, berkas kuku, fail kulit, dan pelembab losyen
- Basuh kaki anda dalam air sabun suam dan kering dengan teliti, terutama di antara jari kaki
- Periksa kaki anda untuk luka, lebam, kuku jari kaki, kuman atau perubahan warna kulit. Anda boleh menggunakan cermin kecil atau meminta ahli keluarga untuk memeriksa sol anda. Juga periksa di antara jari kaki anda.

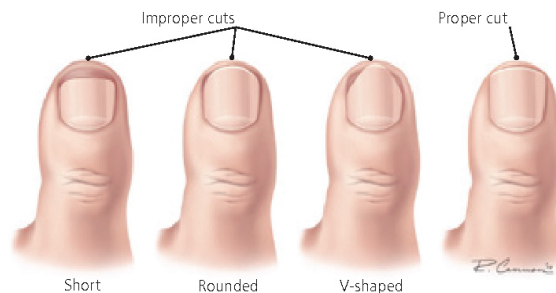


### Lihat podiatrist jika anda mengetahui sebarang luka yang mencurigakan di kaki anda. Jangan cuba untuk menghapuskan sebarang jagung atau callosities

- Tutup sebarang luka terbuka ke kaki (Fig 1.1).
- Kuku kuku mengikut kelengkungan kuku dan elakkan memotong kuku terlalu pendek. Gunakan fail kuku untuk melancarkan tepi tajam (Fig 1.2).
- Pakai kasut yang bersesuaian dan akomodatif apabila di luar, dan melindungi kaki anda di dalam rumah dengan selipar kusyen (Fig 1.3).



(Fig 1.1)



(Fig 1.2)



(Fig 1.3)

### **tanda-tanda jangkitan**

- Kemerahan
- Bengkak
- Kehangatan
- Sakit
- Nanah dari luka
- Demam

### **Additional Resources**



<https://www.scripps.org/sparkle-assets/documents/c-foot-care-for-people-with-diabetes.pdf>



<https://www.scripps.org/sparkle-assets/documents/c-foot-care-for-people-with-diabetes.pdf>



[http://guidelines.diabetes.ca/cdacpg/media/documents/patient-resources/ch/Footcare\\_Chinese\\_Web.pdf](http://guidelines.diabetes.ca/cdacpg/media/documents/patient-resources/ch/Footcare_Chinese_Web.pdf)

## Alexandra Hospital

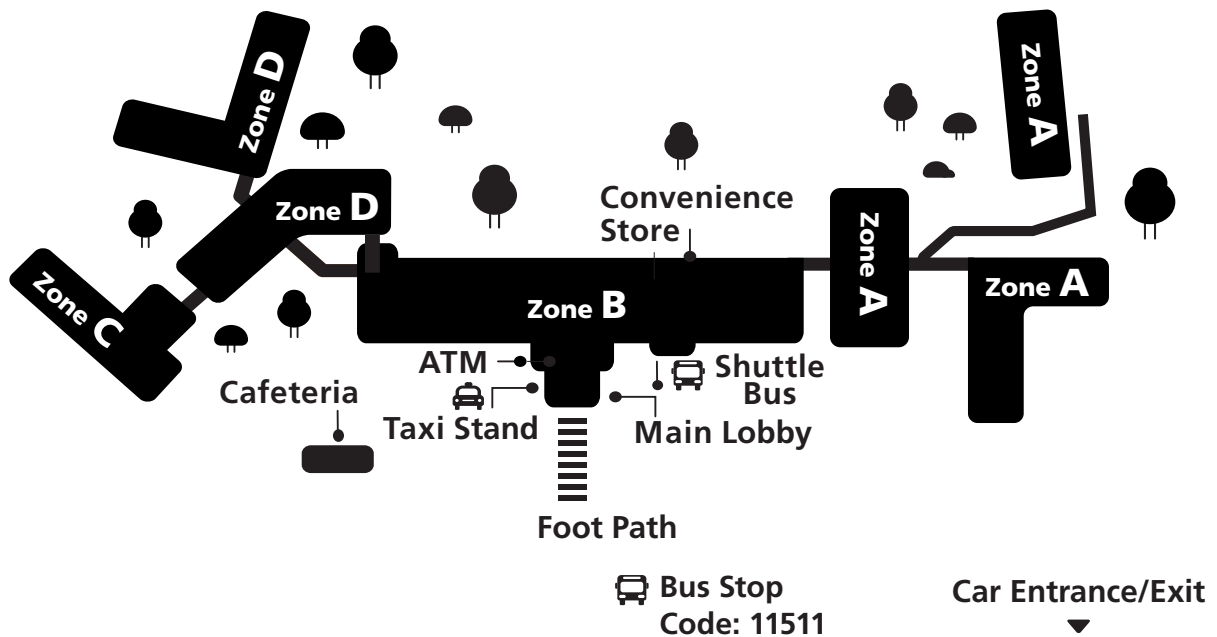
378 Alexandra Road, Singapore 159964

OneNUHS Hotline: (65) 6908 2222

OneNUHS General Enquiries: [contactus@nuhs.edu.sg](mailto:contactus@nuhs.edu.sg)

OneNUHS Appointments: [appointment@nuhs.edu.sg](mailto:appointment@nuhs.edu.sg)

[www.ah.com.sg](http://www.ah.com.sg)



<https://for.sg/9ce2eu>

Scan the QR code to see the full directory of facilities!

The information in this brochure is meant for educational purposes and should not be used as a substitute for medical diagnosis or treatment. Please seek your doctor's advice before starting any treatment, or if you have any questions related to your health, physical fitness or medical condition.

© 2023, Alexandra Hospital All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or shared without prior permission from Alexandra Hospital.

Information is correct at time of printing Dec 2023 and subject to revision without prior notice.