

Tips perawatan kaki diabetes

糖尿病足部照顧小秘訣-中印

Inspeksi 一、檢查

1. Periksa kaki dan jari kaki secara menyeluruh di tempat terang untuk melihat apakah ada: lecet, kemerahan, bengkak, perubahan warna, luka.
- 1.在明亮處徹底檢查你的足部、趾間，查看是否有：水泡、發紅、腫脹、變色、割傷。
2. Jika penglihatan Anda kabur dan Anda tidak dapat melihat dengan jelas, mintalah seseorang untuk membantu Anda memeriksanya.
- 2.如果視力模糊，看不清楚的話，要別人幫忙代為檢查。
3. Perhatikan area kulit kering dan pecah-pecah.
- 3.注意皮膚乾燥區域和裂縫。

Pembersihan 二、清潔

1. Bersihkan kaki Anda dengan air hangat setiap hari (uji suhu air dengan tangan atau siku Anda untuk menghindari luka bakar), lalu keringkan secara hati-hati dengan handuk bersih, terutama di sela-sela jari kaki.
- 1.每天使用溫水（以雙手或手肘測試水溫，避免燙傷）清洗雙腳，再用乾淨的毛巾仔細擦乾，尤其是趾縫。
2. Dapat dioleskan dengan lotion pelembab untuk menjaga kulit tetap lembut, tetapi tidak dapat dioleskan di sela-sela jari kaki.
- 2.可使用滋潤乳液塗抹，以保持皮膚柔軟，但趾縫間不能塗抹。

Perawatan kuku 三、趾甲照護

1. Memotong kuku kaki setelah mandi Setelah mandi, kuku kaki menjadi lembut dan lebih mudah untuk dicukur.
- 1.洗澡後再修剪趾甲，洗澡後趾甲變軟較容易修剪。
2. Saat memotong kuku kaki, jangan memotongnya terlalu pendek. Kuku kaki harus dipotong rata atau dipangkas sepanjang kontur jari kaki. Gunakan rautan untuk meratakan ujung yang tajam untuk menghindari pemotongan Lin ke jari kaki.
- 2.修剪趾甲時不要剪得太短，趾甲應剪平的或順著腳趾輪廓修剪，應使用磨刀磨平尖銳邊緣，避免割傷鄰近腳趾。
3. Jika kuku kaki menyebabkan peradangan, silakan mencari perawatan medis

Tips perawatan kaki diabetes

糖尿病足部照顧小秘訣-中印

profesional.

3.趾甲內長引起發炎時，請尋求專業醫護人員照護。

Perawatan kulit 四、皮膚照護

1. Jika Anda memiliki jagung di kaki Anda atau indurasi kulit, silakan cari perawatan medis profesional. Jangan gunakan penghilang atau tambalan indurasi kimia. Ini dapat merusak kulit. Jangan pernah menggunakan pisau untuk memotong jagung atau berkerak sendiri. , Hindari cedera.
- 1.足部長雞眼或有皮膚硬結時，請尋求專業醫護人員照護，不要用化學性硬結去除劑或貼片，這些可能會傷害皮膚，也絕對不要用刀片自行修剪雞眼或硬皮，避免受傷。
2. Benjolan atau indurasi seringkali merupakan akibat dari tekanan kaki yang disebabkan oleh sepatu yang tidak layak, Anda dapat mengganti sepatu Anda untuk memperbaikinya.
- 2.雞眼或硬結常是因不合腳鞋子造成腳部壓力之結果，可以更換鞋子來獲得改善。

Kelima, sepatu, kaos kaki pilih 五、鞋、襪選擇

1. Pakai kaos kaki bersih, kaos kaki harus pas, mampu menyerap keringat kaos kaki harus lembut, karet gelang tidak terlalu kencang, agar tidak mempengaruhi sirkulasi darah, jangan memakai kaos kaki dan sepatu yang sudah aus.
- 1.穿著乾淨的襪子，襪子要合腳，襪子要柔軟能吸汗，鬆緊帶不可太緊，避免影響血液循環；不要穿破損襪子及鞋子。
2. Jangan berjalan tanpa alas kaki bahkan di rumah Anda harus memakai sandal Anda harus memakai sepatu dan kaus kaki setiap kali Anda pergi keluar.
- 2.即使在家也不要赤腳走路，需穿著拖鞋，外出時則需隨時穿著鞋襪。
3. Sebelum memakai sepatu, periksa apakah ada benda asing di dalam sepatu dan pilih sepatu dengan sepatu yang lembut, adem, dan bertumit rendah. Jangan memakai sepatu hak tinggi atau terlalu tajam atau ketat.
- 3.穿鞋之前應先檢查鞋內是否有異物並選擇皮軟透氣、低跟的鞋子，不要穿高跟或太尖、太緊的鞋子。

Tips perawatan kaki diabetes

糖尿病足部照顧小秘訣-中印

4. Beli sepatu di malam hari, karena kaki akan membengkak dan menjadi lebih besar di malam hari setelah beraktivitas di siang hari.
- 4.晚上買鞋，因為白天活動後晚上腳會腫脹變大。
5. Saat memakai sepatu baru, kenakan dalam waktu singkat 1 sampai 2 jam sehari, dan amati apakah ada yang tidak fit. Jika tidak ada yang tidak fit, perlahan-lahan tingkatkan waktu pakai sehari-hari.
- 5.穿新鞋時每天短暫穿 1~2 小時，觀察是否有不合腳情形，若無不合腳情形，再慢慢增加每天穿的時間。
6. Hindari memakai sepatu runcing dan sandal jepit.
- 6.避免穿尖頭鞋及夾腳涼鞋。

Sirkulasi darah kaki 六、足部血液循環

1. Hindari paparan lingkungan yang terlalu dingin. Anda bisa memakai kaus kaki wol untuk tidur di musim dingin yang parah. Jangan gunakan botol air panas atau selimut listrik untuk mencegah luka bakar.
- 1.避免暴露於太寒冷環境中，冬季嚴寒時可穿毛襪睡覺，切勿使用熱水袋或電熱毯以防燙傷。
2. Hindari menyilangkan kaki atau duduk bersila (karena akan menekan pembuluh darah di kaki dan mengurangi sirkulasi darah di ekstremitas bawah), duduk diam terlalu lama, dan bangun serta berolahraga setidaknya setiap jam.
- 2.避免兩腿交叉或盤坐（因會壓迫腳部血管，減少下肢血液循環），不可持續靜坐太久，至少每隔一小時要起來活動。
3. Jangan merokok (termasuk rokok elektronik), karena merokok akan meningkatkan arteriosklerosis dan mengurangi sirkulasi darah pada tungkai bawah.
- 3.不可以抽菸（含電子煙），因為抽菸會促使動脈硬化，減少下肢血液循環。
4. Latihan kaki atau pijatan yang tepat dapat meningkatkan sirkulasi darah.
- 4.適當的足部運動或按摩，可以促進血液循環。