شام کا جلد کا معائنہ

ہر شام دس منٹ، جب ٹانگ اترے۔ اگر نظر کمزور ہو تو گھر کا کوئی فرد کرے۔

معمول

1. ٹانگ اتاریں اور سرخ نشان دیکھیں۔ بیس منٹ بعد دوبارہ دیکھیں۔
2. ہلکے، بغیر خوشبو کے صابن اور نیم گرم پانی سے دھوئیں۔ اچھی طرح کھنگالیں۔
3. مکمل خشک کریں، جلد کی تہوں اور نشان سمیت۔
4. اچھی روشنی میں آئینے سے ہر طرف دیکھیں۔
5. کریم صرف رات کو، صبح کبھی نہیں۔
6. لائنر یا موزے دھوئیں، کھنگالیں، سائے میں سکھائیں۔

کیا معمول کی بات ہے

- گلابی نشان جو بیس منٹ میں چلے جائیں
- لمبے دن کے بعد اسٹمپ میں ہلکی تھکن
- شام کو اسٹمپ کا ذرا چھوٹا ہونا

یہ نہ کریں

- اسٹمپ کے بال نہ مونڈیں
- اسپرٹ یا تیز صابن استعمال نہ کریں
- جیل لائنر کے اندر پاؤڈر نہ ڈالیں
- ٹانگ پہننے سے پہلے کریم نہ لگائیں
- ساکٹ میں خود پیڈ یا تبدیلی نہ کریں

شوگر ہے؟ دوسرا پاؤں بھی دیکھیں

- ☐ اوپر، تلوا اور ایڑی
- ☐ ہر انگلی کے درمیان
- ☐ ننگے پاؤں کبھی نہیں، رات کو بھی نہیں
- ☐ کوئی بھی زخم: اسی دن ڈاکٹر

ٹانگ پہننا روک دیں اور ڈاکٹر کو دکھائیں اگر کوئی کھلا زخم یا پھٹا چھالا ہو، سرخی پھیل رہی ہو، گرمی، سوجن، پیپ، بدبو یا بخار ہو، یا اسٹمپ ٹھنڈا، پیلا یا نیلا ہو جائے۔