

Ayak bakımı – Diyabette doğru bakım



Düzenli olarak **doktor kontrollerine** gidin!



Ayağınızın her tarafını inceleyin.

Baskı izleri, deformasyon, nasırlanma, tırnak mantarı veya yara görüyor musunuz?



Ayaklarınızı **ılık su banyosunda yıkayın.** Daha sonra parmak araları da dahil olmak üzere **güzelce kurulayın. Yaraları** sadece dezenfekte edin, **yıkamayın!**



Tırnaklarınızı yuvarlak değil **düz** bir şekilde **törpüleyin.** Makas, tırnak makası veya pense kullanmayın.



Nasırları sadece bir **ponza taşı ile temizleyin.**



Kuru ayakları düzenli olarak kremleyin.

Bunun için **üre** (Urea 5-10 %) içerikli krem veya köpük kullanın.



Çoraplarınızı hergün değiştirin. Pamuk oranının yüksek olmasına dikkat edin.



Yeni ayakkabılarınızı giyerek dikkatlice ayaklarınıza alıştırm. Ayakkabınızda **vuran dikiş yerlerini** her zaman kontrol edin.