

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

血糖値が高いと・・・

うがたま ガルコジョカマ マトロ (スガル レベル) バドリ ブヨー ブネ ...

神経障害がおこる
スナユ ナスアマ アスア ガルチ。

痛みを感じにくい
ハッパツ ドウカイ マハスス ハンデン。
ケガややけどに気づきにくく
なります
ホトハツカ ラゴ パニ, アガオレ ポオレ パニ
ハッパツ チャル パイドエン。

ケガに気付くの
が遅れる
ホトハツカ チャル
パウナマ ディライ
ハンチ

免疫が下がる
ロゲ プリトリーダムカ クシマタ
ガルチ。

傷が化膿して治りにくくなります
ガウマ ピーピ ツメル ニコ ハン ガホー ハンチ。

感染
サンクマソ ハンチ

血流障害がおこる
ルクツ プラハムア ハスア ガルチ。

血液の流れが悪くなり、足の先に栄養や酸素が届かなくなります
ルクツ プラハムア ハラバ ハイ, ハウダカ
トウハハルムア ポソシ ラ アキシジン
ブン ガホー ハンチ。

深い傷
ガウ ガヒロ
ベア ヤンチ

傷が黒くなる
ガウ カラオ ハンデ ジャンチ

神経障害
スナユ ナスアマ アスア パレマ

小さな傷、タコ、水虫が悪くなつても気が付かない
サンオ ガウ, テラ, ヒロレ ハエコ ハウダ
ジスツア サ-サンア サムソヤハルル ル ジテルル
リエタ パニ チャル パイドエン。

血液障害
ラガト プラハムア ハスア パレマ
(ブルド ディスアド)

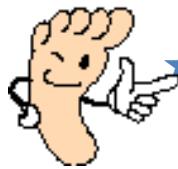
傷が治りにくい
ガウ ニコ ハン ガホー ハンチ。

抗生素や血管の治療
をしても治らないと
エンティバヨウテイクコ プリヨウ,
ルクツンリキコ トペチャル ガレ パニ
ニコ ナベマ

かい よう え そ
潰瘍や壞疽
アルスア, ラヤンギニン

免疫が下がる
ロゲ プリトリーダムカ クシマタ ガルチ
細菌に感染しやすく傷が化膿する
ビヤクテリヤ サンクマソ レ サジル ガウ
パクチ。

足を切る
治療をする
ハウダ カウトネ
トペチャル ガルヌ



★糖尿病のフットケア मधुमेहको फुट-केयर

毎日足を見る हरेक दिन खुटा हेन्ने

- 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 हेर्न ऐना प्रयोग गर्ने, परिवारलाई पनि हेर्न लगाउने गरौं।

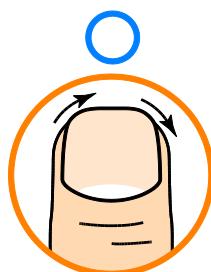
足は石けんで毎日洗う साबुन पानीले हरेक दिन खुटा धुने

- 指の間も洗いましょう。
ऑलाहरूको 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 खस्तो भएको छ भने **छाला कमलो बनाउने क्रिम (モイスチャライジング クリーム)** ラグाउने गरौं।

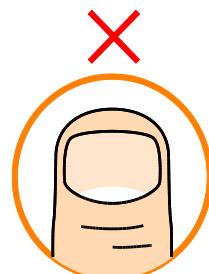


(指の間に保湿クリームは塗りません)
(ऑलाहरूको बीचमा मोइस्चराइजिङ क्रिम लगाउनुपर्दैन।)

- 爪は深爪にならないように切りましょう。
नझ्क काट्दा मासुसम्मको नझ्क काट्ने नगरौं।



**指の皮膚が見えない
ऑलाको छाला देखिन्दैन।**



**指の皮膚が見える
ऑलाको छाला देखिन्छ।**

足に合った靴をはく खुटासँग मिल्ने जुता लगाउने

- 足に傷ができるないか確認しましょう。
खुटामा घाउ भएको छ छैन, हेर्ने गराई।
- 靴の中に石などがないか確認しましょう。
जुता भित्र ढुङ्गाहरू छ छैन, हेर्ने गराई।



裸足はやめて靴下をはく खुटा नाझो नराखी, मोजा लगाउने

- 水虫を防げます。
खुटा हिलोले खानबाट जोगाउछ।
- 5本指靴下もお勧めです。
पाँचै वटा औलामा 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 (ヒート ピック) ジस्ता सामाग्रीहरूको पोलाइबाट जोगाँ।



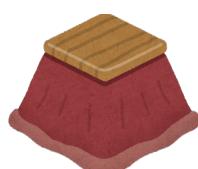
湯タンポ
हट वाटर ब्याग



カイロ
काइरो (ヒート ピック)



ストーブ
स्टोभ



こたつ
कोताचु