

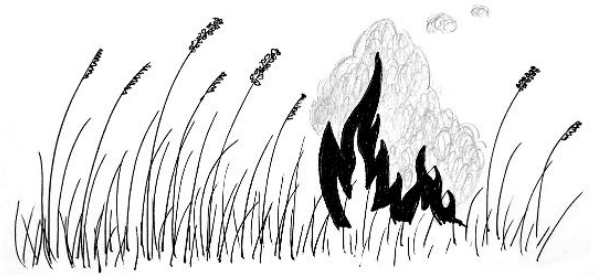
Ami akuran ni ẹsẹ

Arun akoran le ba ẹsẹ je bi ina ti o njona lori kuriko gbigbe.

Ti o b ani ogbe ninu ara eran ẹsẹ, wo awon akiyesi yi;

1. Irora tuntun tabi wuwu ninu ẹsẹ
2. Omi fifa
3. Orun
4. gbigbọn, llagun tabi iba
5. saisan denu denu
6. Ailokun lati jeun.

Ti o ba ni eyikeyi ninu awon wonyi, Losi odo dokita tabi yara paja wiri losi lle lwosan Ni igbehin opin ti awon ojọ.



Eto ilana si ikolu Ẹsẹ

1. Lọ si ile-iwosan nla pẹlu awon onisegun ọlọgbon. AKIYESI: Eyi le ma je ile iwosan ti o sunmọ ile re.

2. Bere lati ri onisegun ti o se itoju ẹsẹ.

3. Bere lati ri ọlọgbon ti o le sayewo (ati - ti o ba nilo - mu dara) sita si ẹsẹ re. Eyi le ni onisegun ti o se pataki fun isan ti isan, aisan okan, tabi ise abe gbogboogbo. Awon onisegun miiran pataki, gegẹbi awon okan ninu awon ọlọje (awon ọlọgbon okan) tabi awon onisegun redio le tun le se eyi.

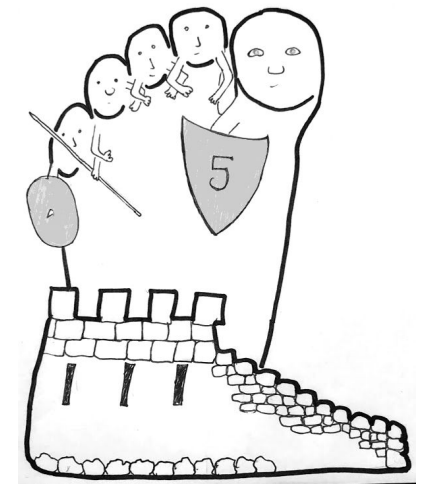
Iwo yio ni ewu ti o ga pupo nipa ki age ẹsẹ kuro. Ti o ba lo so lle iwosan laisi olumo ti o daju lati wo ai lo kiri eje.

Iwo ni eniti ose Pataki fun Alafia ara re.

Iwe-ase ti a da nipa Neal R. Barshes, MD, MPH, Mrs. Mujidat I. Vaughan, ati Adetola Vaughan. Awon ohun elo yii je fun awon alaye alaye nikan ati ki o ko ni paarọ imoran tabi imoran ti dokita tabi awon ojogbon ilera miiran.

Oni Arun Ito
Sugar?

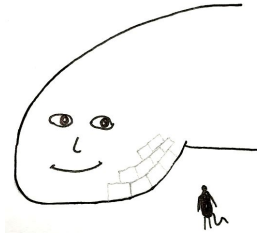
Sho
Ẹsẹ
Re!



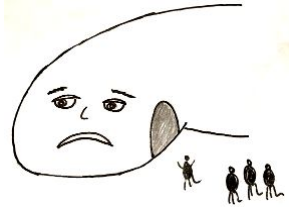
Àrun ito Sugar mba ẹsẹ jẹ

O kii yoo wa nibiti o wa loni ti kii ẹ fun awọn ẹsẹ rẹ. Ẹ abojuto wọn!

Awọ ara ti o ni ilera ati pipe ni aabo ti o dara julọ lodi si ikolu.



Awọn eniyan ti o ni arun ito sugar ni ewu pelu egbo (ogbẹ) lori ẹsẹ wọn.



Ti a ko ba ẹ itoju rẹ, awọn ogbẹ wọnyi le jẹ ki awọn àkóràn ati awọn ohun ti o ku (gangrene) le sẹlẹ. Awọn isoro wọnyi le fa ipalara ti apakan tabi gbogbo ẹsẹ rẹ (amputation).



Ọna ti o dara julọ lati yago fun pe an ge ẹsẹ n ani lati se itoju ẹsẹ ati eran ara ae na.

Kini Ewu Fun Mi?

Ewu Nla

- Ti o ba ti ni ageku ni atan gbako tabi eyikeyi apakan ni ẹsẹ rẹ.
- Ti o ba ni arun ti isan ibon ti iselọpọ (ko dara fifọ, tabi "lile" ti awọn abawọn).
- Ti o ba gba itọsi fun ikuna ọmọ aisan.

✦ Alabode Ewu

- Ti o ba ni lpalojo isan ara. (ipalọlọ, iwọ ko le ni imọlara botton ti awọn ẹsẹ rẹ)

ẹẹrẹ Iwọn kekere / Deede

- Ko si ninu awọn ewu ewu ti a ka sile ti o wa loke.

Kini o yẹ ki Mo Ẹ?

1. Wo ẹsẹ rẹ ati bata rẹ ni gbogbo ọjọ. Se ayẹwo fun awọn egbò, apa Mu jigi ki o fi wo ti o ko ba le ri atẹlẹ ẹsẹ re, wo inu ati ita bata. Lo si odo dokita tabi olupese itoju ilera ni itosi re.
2. Yọọ siga - patapata ati lailai. Awọn siga fa awọn isoro ilera ilera. Wa atilẹyin ni 1-800-QUIT-NOW tabi www.smokefree.gov
3. Ma wo bata ni igba gbogbo, ninu ile tabi ni gbangba pelu ibose ti oni itura daradara.
4. Ẹsẹ pelu dokita rẹ lori titẹ ẹjẹ rẹ, idaabobo awọ, ati isakoso glucose (pelure A1c pupa nomba).