

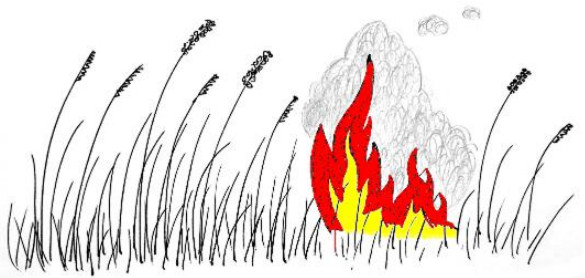
Mga Palatandaan ng Impeksyon sa Paa

Ang **impeksiyon** ay maaaring sirain ang iyong paa nang kasing bilis ng isang napakabilis na apoy na gumagalaw sa isang tuyong damo.

Kung mayroon kang sugat (*ulser*) sa balat ng iyong paa, abangan ang mga sintomas na ito:

1. Bagong pananakit o pamamaga sa iyong paa.
2. Umaagos na likido.
3. Masangsang na amoy.
4. Panginginig, pawis, o lagnat.
5. Sakit sa tiyan.
6. Walang gana sa pagkain.

Kung mayroon ka sa alinman sa mga ito, magpatingin agad sa doktor o emergency room may karanasan sa ganitong karamdaman **bago matapos ang araw.**



Ang Iyong Impeksyon sa Paa Plano ng Aksyon sa

1. Pumunta sa isang malaking ospital na may mga espesyalistang doktor.
TANDAAN: Maaaring *hindi* ito ang ospital na pinakamalapit sa iyong tahanan.
2. Hilingin na magpatingin sa isang **siruhano** na gumagamot ng mga **impeksyon sa paa**.
3. Hilingin na magpatingin sa **espesyalista** na maaaring suriin (at -- kung kinakailangan -- *pahusayin*) ang **sirkulasyon sa iyong paa**. Maaaring kabilang dito ang isang surgeon na dalubhasa sa vascular, cardiac, o general surgery. Maaaring magawa rin ito ng ilang partikular na iba pang espesyalidad na manggagamot, gaya ng mga cardiologist (mga espesyalista sa puso) o radiologist.

Magkakaroon ka ng mas **mataas na panganib** na maputol ang **yona binti** kung pupunta ka sa isang ospital na walang espesyalista na maaaring gumamot sa mahinang sirkulasyon.

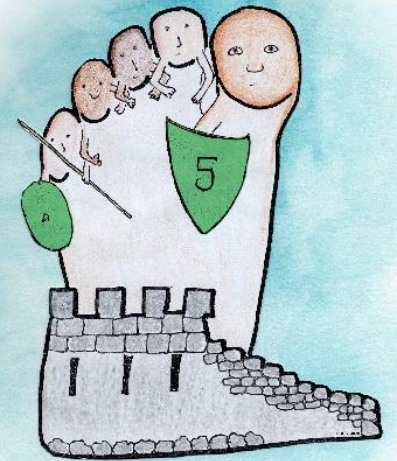
IKAW ang pinakamahalagang tagapagtaguyod ng iyong kalusugan. Maging aktibong bahagi sa grupong nangangalaga ng iyong kalusugan!

Brochure na isinulat at inilarawan ni Neal R. Barshes, MD, MPH at isinalin ng kanyang asawa. Ang materyal na ito ay para sa mga layuning pang-impormasyon lamang at HINDI pinapalitan ang payo o payo ng isang doktor o iba pang propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan.



Meron kang
diabetes?

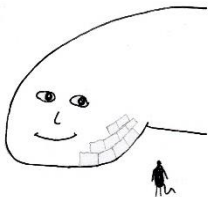
BANTAYAN ANG MGA PAA!



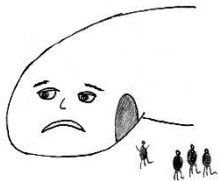
Ang diyabetis ay nakakaapekto sa PAA

Wala ka sa kinaroroonan mo ngayon kung hindi dahil sa iyong mga paa. Ingatan mo sila!

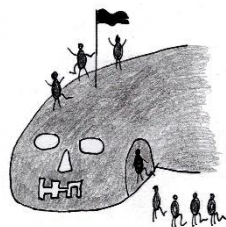
Ang balat na malusog at buo ay pinakamahasag na panlaban sa impeksyon.



Ang mga taong may diabetes ay nasa panganib na magkaroon ng mga sugat (*ulser*) sa kanilang mga paa.



Kung hindi ito gagamutin, ang mga ulser ay maaaring pahintulutan ang impeksyon at mamuo ang patay (*gangrene*) na bumuo. Ang mga problemang ito ay maaaring humantong sa pagkawala ng bahagi o ang iyong buong paa (*amputation*).



Ang pinakamahasag na paraan upang maiwasan ang pagputol ng binti ay panatiling malusog ang balat ng iyong paa!

Ano ang aking panganib?

☐ Pinakamataas NA PANGANIB

- Kung naputulan ka ng daliri ng paa o anumang bahagi ng iyong paa.
- Kung mayroon kang *sakit sa peripheral artery* (mahinang sirkulasyon, o "pagpapatigas" ng mga artery).
- Kung magpapa-dialysis ka para sa kidney failure.

☐ Mataas na panganib

- Kung mayroon kang *neuropathy* (pamamanhid, hindi maramdaman ang ilalim ng iyong mga paa)

☐ Mababa/Normal na Panganib

- Wala ni isol sa mga nasa itaas na kadahilanan ng panganib.

Ano ang dapat kong GAWIN?

1. **Tingnan ang iyong mga paa at sapatos araw araw.** Mag-ingat sa mga sugat, hiwa, bitak, o paltos. Gumamit ng salamin kung hindi mo makita ang iyong paa. Tingnan ang loob o labas ng iyong sapatos. Magpatingin sa doktor o ibang tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan kung may makita kang problema.
2. **Tumigil sa paninigarilyo - ganap at magpakailanman.** Ang mga sigarilyo ay nagdudulot ng mapangwasak na mga problema sa kalusugan. Humingi ng suporta sa 1-800-QUIT-NOW o www.smokefree.gov
3. Huwag maglakad ng nakayapak – kahit sa iyong tahanan. Magsuot ng sapatos at medyas na kumportable at magkasya nang maayos.
4. Makipagtulungan sa iyong doktor sa iyong presyon ng dugo, kolesterol, at kontrol sa glucose (kasama ang iyong *hemoglobin A1c* number).