

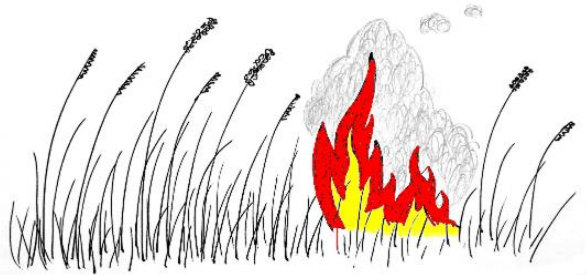
## Ami akuran ni ẹṣẹ

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

Ti o ba ni ogbe ninu ara eran ẹṣẹ, wo awon akiyesi yi;

1. Irora tuntun tabi wuwu ninu ẹṣẹ
2. Omi fifa
3. Orun
4. gbigbon, 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 ojo.



## Eto ilana si ikolu Ẹṣẹ

1. Lo si ile-iwosan nla pelu awon onisegun ologbon. AKIYESI: Eyi le ma je ile iwosan ti o sunmo ile re.

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

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

Iwo yio ni ewu ti o ga pupo nipa ki age ẹṣẹ 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-aṣẹ 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 paaro imoran tabi imoran ti dokita tabi awon ojogbon ilera miiran.

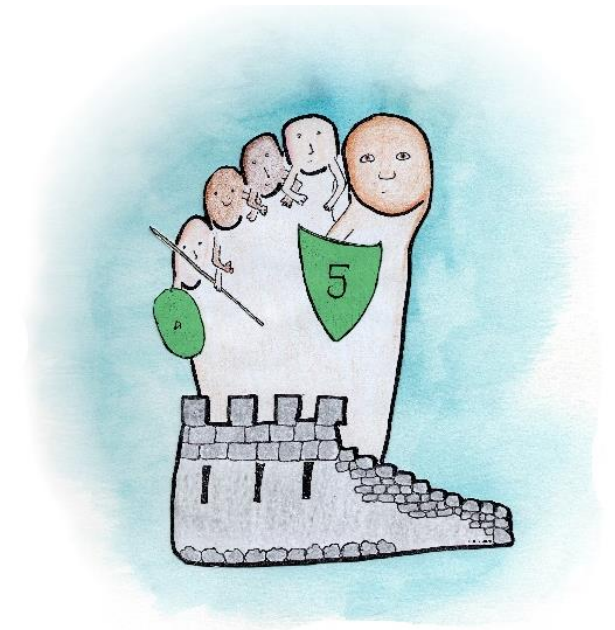


Oni Arun Ito  
Sugar?

SHo

Ẹṣẹ

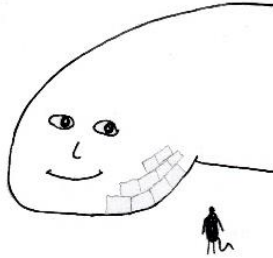
Re!



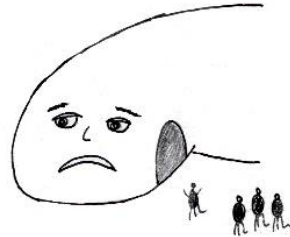
## Arun ito Sugar mba ẹsẹ jẹ

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

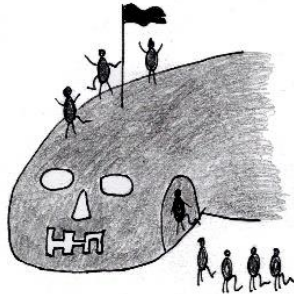
Awọ ara ti o ni ilera ati pipe ni aabo ti o dara julọ lodi si ikolu.



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 ẹlẹ. Awọn iṣoro 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 iṣan ibon ti iṣelọpọ (ko dara fifọ, tabi "lile" ti awọn abawọn).
- Ti o ba gba itọsi fun ikuna ọmọ aisan.

### □ Alabọde 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 rẹ, 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 iṣoro ilera ilera. Wa atilẹyin ni 1-800-QUIT-NOW tabi [www.smokefree.gov](http://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 iṣakoso glucose (pelure A1c pupa nomba).