



## Penjagaan bahagian kaki

Mengapa orang yang menghidap diabetes mudah bermasalah di kaki

Menjaga kaki anda<sup>3,4</sup>

Minta doktor membuat pemeriksaan kaki anda<sup>1,3</sup>

Rujukan

### Mengapa orang yang menghidap diabetes mudah bermasalah di kaki

Pesakit diabetes lazim menghadapi masalah kaki<sup>1</sup>. Diabetes boleh menyebabkan dua masalah pada kaki anda<sup>1,2,3</sup>:

#### Kerosakan Saraf atau Neuropati

- Diabetes tidak terkawal boleh merosakkan saraf anda (kaki dan tapak kaki) dan menyebabkan anda tidak berasa panas, sejuk atau sakit. Ketiadaan rasa ini dipanggil neuropati diabetes
- Jika anda tidak berasa pedih atau sakit pada kaki disebabkan neuropati, luka tersebut akan menjadi lebih teruk dan dijangkiti kuman

#### Aliran Darah Lemah

- Diabetes juga menjejaskan aliran darah yang mengakibatkan sakit atau luka lambat sembuh
- Peredaran yang lemah boleh menyebabkan jangkitan kaki. Diabetes mengakibatkan saluran darah di tapak kaki dan kaki menjadi sempit dan keras
- Aliran darah yang lemah di lengan dan kaki dipanggil penyakit arteri periferi

#### Perubahan Kulit

- Diabetes menyebabkan tapak kaki menjadi kering, pecah dan mengelupas.
- Kematu terbentuk lebih cepat dan ulser terbentuk di tumit atau di bola kaki atau di bahagian bawah ibu jari kaki

#### Kecacatan

- Kerosakan saraf akibat diabetes boleh mencetuskan perubahan pada bentuk kaki dan menyebabkan kecacatan
- Orang berpenyakit diabetes dan masalah kaki yang sedia ada (seperti ibu jari tukul, jari kaki bertindih atau bunion) lebih cenderung mendapat jangkitan

### Menjaga kaki anda<sup>3,4</sup>

Terdapat beberapa perkara untuk menjaga kaki anda—berikut ialah beberapa petua yang berguna:



#### Jaga diabetes anda

Pastikan anda mengekalkan gula darah anda dalam julat yang doktor sarankan. Bekerjasama dengan pasukan penjagaan kesihatan anda untuk mengendalikan diabetes dan mencegah komplikasi



#### Periksa kaki anda setiap hari

Perhatikan bintik merah, luka, bengkak dan lepuh pada kaki anda. Jika anda tidak dapat melihat bahagian bawah kaki, gunakan cermin atau minta pertolongan daripada orang lain



#### Cuci kaki anda

Cuci kaki anda di dalam air suam setiap hari dengan menggunakan sabun yang lembut. Jangan rendam kaki anda. Keringkan kaki terutamanya di antara jari-jari kaki



#### Pastikan kulit anda lembut dan licin

Sapukan lapisan nipis losyen kulit di bahagian atas dan bawah kaki anda tetapi bukan di antara jari kaki. Licinkan kumatu di atas jari kaki dan kumatu di bawah kaki dengan kepingan emeri atau batu pumis



#### Potong kuku jari kaki anda

Jika anda dapat melihatnya, potong kuku secara tegak atau gunakan kepingan emeri untuk mengikirnya. Jika anda tidak dapat melakukannya, minta pertolongan daripada orang lain



#### Pakai kasut dan stoking pada setiap masa

Pastikan anda memakai kasut atau selipar bertutup. Jangan pakai sandal. Jangan berkaki ayam, walaupun di dalam rumah



#### Pakai kasut yang muat dan sesuai

Beli sepasang kasut yang dibuat daripada kanvas atau kulit dan regangkannya perlahan-lahan



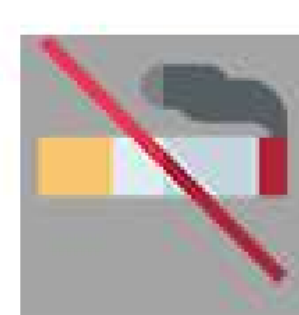
#### Lindungi kaki anda daripada panas dan sejuk

Pakai kasut di pantai atau di turapan yang panas. Pakai stoking di waktu malam jika kaki berasa sejuk.



#### Pastikan darah mengalir ke kaki anda

Angkat kaki semasa duduk, gerakkan jari kaki dan buku lali beberapa kali sehari dan jangan silang kaki untuk tempoh yang lama



#### Berhenti merokok

Merokok boleh memudaratkan lagi pengaliran darah anda.

### Minta doktor membuat pemeriksaan kaki anda<sup>1,3</sup>

Hubungi penyedia penjagaan kesihatan anda jika anda mengalami sebarang masalah berikut:

Luka, lepuh atau lebam pada kaki yang tidak sembuh selepas beberapa hari

Perubahan warna kulit atau suhu kulit

Kulit kaki menjadi merah, berasa hangat atau sakit—tanda-tanda terkena jangkitan

Kuku cekam atau jari kaki dijangkiti fungus atau kulat

Bau kaki yang luar biasa dan/atau busuk

Kaki menjadi hitam dan busuk akibat jangkitan—tanda-tanda anda menghidap gangren

Jika anda bertindak lebih pantas untuk menghubungi penyedia penjagaan kesihatan atau pakar kaki anda untuk mengenal pasti masalah, anda akan dapat menanganinya dengan lebih baik. Sila ingat bahawa anda merupakan anggota pasukan penjagaan kesihatan yang utama dalam urusan penjagaan kaki.

### Rujukan

1. Diabetes and Foot Problems | NIDDK [Internet]. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. 2019 [Cited 17 April 2019]. Available from <https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/preventing-problems/foot-problems>
2. Foot Complications [Internet]. American Diabetes Association. 2019 [cited 22 April 2019]. Available from <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/foot-complications/>
3. Diabetes: Foot & Skin Related Complications Prevention | Cleveland Clinic [Internet]. Cleveland Clinic. 2019 [Cited 17 April 2019]. Available from <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/9492-diabetes-foot--skin-related-complications/prevention>
4. Foot Care [Internet]. American Diabetes Association. 2019 [Cited 17 April 2019]. Available from <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/foot-complications/foot-care.html>