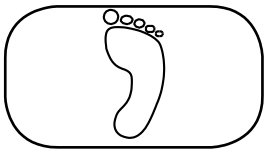
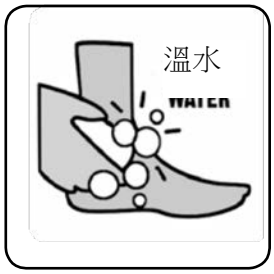
護理你的腳



你可以做以下一些事情來護理好你的腳。

每次看診時都把你的鞋和襪子脫掉，並讓醫生檢查你的腳。



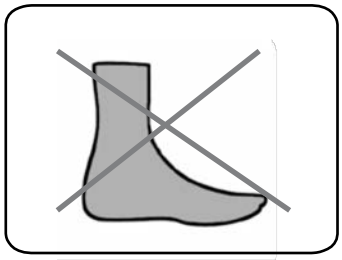
每天用溫水洗你的腳，並把腳擦乾，特別是腳趾之間。

使用潤膚液，但不要涂於腳趾之間。

每天檢查你的腳是否有割傷、擦傷、水泡、紅腫和腫脹。

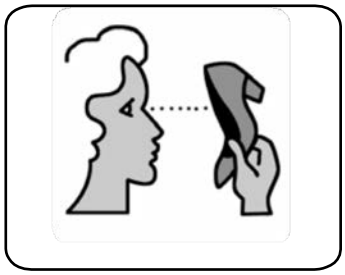
護理你的腳

（續）

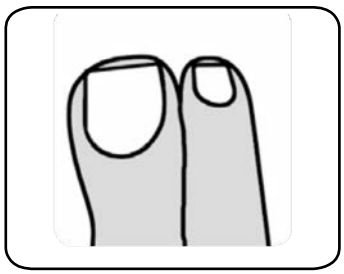


不要赤腳走路。

穿合腳的鞋子。



穿鞋之前先檢查你的鞋內。也許有一些東西會割傷你。



如圖所示，把指甲剪成直線。

Content adapted from *Live Your Life! Control your Diabetes* by Joan Thompson, PhD.