



Centre of excellence in Madhumeha (Diabetes)



ಮಧುಮೇಹದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದ ಆರೈಕೆ

ನಿಮ್ಮ ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ



ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಗದಿತ ಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ.

ಅರಿವಿರಲಿ



ನೀವು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ವಾಸಿಯಾಗದ ಗಾಯಗಳನ್ನು ಕಂಡರೆ, ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

ಚರ್ಮದ ಶುಷ್ಕತೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಿ



ಸ್ನಿಗ್ಧ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು (ಎಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಮಾಯಿಸ್ತುರೈಸರ್ ಇತ್ಯಾದಿ) ಬಳಸಿ ಚರ್ಮದ ಶುಷ್ಕತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ. ಇವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ಉತ್ತಮ ಸಮಯವೆಂದರೆ ಸ್ನಾನದ ನಂತರ, ಇನ್ನೂ ತೇವಾಂಶವಿರುವಾಗ. ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅಭ್ಯಂಗಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ನಿತ್ಯ ಸ್ನಾನ



ಮೃದುವಾದ ಸಾಬೂನುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ನಿತ್ಯವೂ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವ ನೀರಿಗೆ ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಬಹುದು.

ಸ್ನಾನದ ನಂತರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒರೆಸಿ



ಶುದ್ಧವಾದ ವಸ್ತ್ರದಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಚರ್ಮವನ್ನು ಒರೆಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿ. ಉಜ್ಜಬೇಡಿ. ಕಂಕಳು ಮತ್ತು ತೊಡೆಯ ಸಂದಿ, ಸ್ತನಗಳ ಕೆಳಗೆ ಮತ್ತು ಕಾಲ್ಕೆರಳುಗಳ ನಡುವೆ ಗಮನಹರಿಸಿ.