

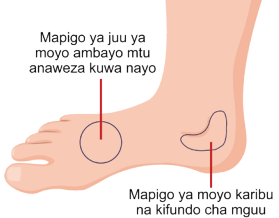





Angalia kwa makini sehemu yajuu na katikati ya vidole vya mguuni

Dalili hatarishi sana ambazo unaweza kuhisi au kuziona	<ul style="list-style-type: none"> • Kidonda/Jeraha kwenye mguu • Kukatwa kwa sehemu ya mguu wa mtu • Dalili za kidonda kwenye kidole, mguu • Mguu wa mgonjwa una joto au mwekundu au umevimba 	
Dalili hatarishi ambazo unaweza kuziona	Matatizo ya ngozi au kucha	<ul style="list-style-type: none"> • Callus (eneo lenye ngozi ngumu) • Ngozi iliyopasuka pasuka • Vijipu vidogo vidogo (sehemu ya ngozi yenye maji ambayo inafanya sehemu kuvimba) • Kucha ambazo ni ndefu, pana na zina umbo lisilo la kawaida.
	Umbo lisilo la kawaida la mguu au vidole	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>• Vidole vikiwa vimekunjwa</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>• Bunions (Uvimbe katika maungio ya kidole gumba)</p> </div> </div>

Pima mzunguko wa damu


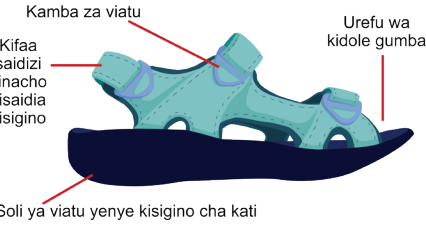

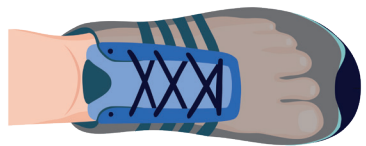
Mzunguko hafifu wa damu huongeza kihatarishi cha kupata kidonda kwenye mguu na unaongeza muda wa kidonda cha kwenye mguu kupona.

Dalili hatarishi ambazo unaweza kuziona	<ul style="list-style-type: none"> • Uvimbe kuzunguka kifundo cha mguu au kwenye sehemu ya kukanyagia ya mguu. • Mguu na vidole kutokuwa na nywele • Mguu wa baridi wenye rangi iliyosinyaa 		
Dalili hatari ambazo mgonjwa anaweza kukwambia	<ul style="list-style-type: none"> • Maumivu sehemu ya nyuma ya miguu wakati wa usiku, na/au wakati wa kutembea umbali mfupi(kwa mfano umbali pungufu ya mita 200) 		
Dalili hatari ambazo zinaweza kukufanya kupima	Kipimo cha mapigo ya moyo: Hakuna mapigo ya moyo kwenye kidole = kihatarishi		Namna ya kufanya kipimo cha mapigo ya moyo: <ul style="list-style-type: none"> • Tumia kidole chako cha kwanza na cha pili (na sio kidole gumba) • Mapigo ya juu: Anza na kidole kikubwa cha mguuni na sogeza kidole chako tarati bu hadi sehemu ya kati ya mguu (kama inavyoonekana kwenye picha) • Mapigo ya kifundo cha mguu: Anza na kidole kikubwa cha mguuni na sogeza kidole chako taratibu hadi sehemu ya kifundo cha mguu (kama inavyoonekana kwenye picha) • Kama husikii mapigo ya moyo yoyote, sogeza kidole chako kuzunguka eneo zima, Kila mtu ana mapigo ya moyo sehemu tofauti tofauti
	Kipimo cha damu kujaa kwenye kidole: Damu kujaa taratibu (zaidi ya sekunde 3) = kihatarishi		Namna ya kufanya kipimo cha damu kujaa kwenye kidole <ul style="list-style-type: none"> • Sukuma kwa nguvu sehemu ya mwisho ya kidole • Hesabu idadi ya sekunde kabla kidole hakijapata rangi yake ya kawaida. • Kama itachukua zaidi ya sekunde 3 kidole kupata damu hiyo ni dalili ya mzunguko hafifu wa damu

Kupima hisia	
Matatizo ya kuhisi yanaongeza hatari ya kupata kidonda kwenye mguu	
Dalili hatari ambazo mgonjwa anaweza kukwambia.	Hisia zisizo za kawaida au maumivu mguuni: <ul style="list-style-type: none"> • Pini na sindano • Kutokuhisi kitu • Kuchoma na kisu au maumivu ya kitu chenye ncha kali • Kuhisi kuwaka moto
Kipimo cha hisia: Kama huna hisia kwenye vidole viwili au zaidi= hatari	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>Mguu wa kulia</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Mguu wa kushoto</p> </div> </div> <p>Namna ya kufanya kipimo cha hisia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toa maelezo kwa mgonjwa kile utakachokifanya. • Hakikisha macho ya mgonjwa yamefungwa wakati wa kipimo • Gusa taratibu kidole cha 1,3 na 5 mara moja, halafu nenda kwenye mguu mwingine kila ukigusa mguu kidole kimojawapo.e, lightly, in the order shown on the diagram (1-6). • Tumia kidole chako au monofilamenti kama inapatikana. • Subiri kwa sekunde kadhaa kabla ya kugusa kidole kingine. • Rekondi: Weka alama (✓) kwa vidole vilivyo na hisia na alama (X) t kwa vidole ambavyo havina hisia. • Matokeo: Kama mtu hashituki unapomgusa kwenye vidole viwili au zaidi, yawezekana ana matatizo kwenye hisia

Toa muhtasari wa iliyopo kwenye kidonda cha mgonjwa.			
Jaza jedwali la fomu ya kuchagua kifaa kisaidizi cha kuhama kwa kulingana na idadi ya sehemu utakazopata alama ya vema. Hii itasaidia kukuonyesha kama mtu ana kihatarishi kidogo, cha kati au kikubwa kupata kidonda cha mguuni na hatua zipi zinapaswa kuchukuliwa.			
Idadi ya dalili za hatari zilizowekewa alama ya vema		Kiwango cha hatari ya kupata kidonda kwenye mguu	Hatua: angalia sehemu ifuatayo ii kupata taarifa zaidi.
Kihatarishi	Kihatarishi zaidi		
0 or 1	0	Kidogo	<ul style="list-style-type: none"> → Fundisha kuhusu uvaaji wa viatu sahihi. → Fundisha kuhusu utunzaji wa miguu
2	0	Wastani	<ul style="list-style-type: none"> → Fundisha kuhusu utunzaji wa miguu → Tathmini kama viatu tiba vinahitajika na/au
3+	1	Kikubwa	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Toa rufaa kwenda kwenye kituo cha afya au kliniki ya vidonda vya mguuni

Hatua	
Fundisha namna ya kutunza miguu	Mambo ya msingi ya kumfundisha kila mtu: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Kagua mguu kila siku kujua kama kuna wekundu, ngozi kuharibika, mipasuko au uvimbe. Kumbuka: <ul style="list-style-type: none"> • Angalia sehemu zote za kila mguu (juu, chini na katikati ya vidole) • Kama itatakiwa, tumia kioo au omba msaada. • Nenda kamuone mtaalam wa afya mara moja kama kutakuwepo na matatizo yoyote. ✓ Osha na kausha mguu, ikiwemo vidole kila siku ✓ Epuka kutembea na miguu peku- vaa viatu sahihi (au viatu tiba au viatu vya kupita sehemu ambazo hakuna njia rasmi) ✓ Kwa mtu yoyote ambaye anavuta sigara au anakunywa pombe: kuvuta sigara na pombe vinaongeza hatari ya kupata kidonda cha mguu. Mshauri aache kuvuta sigara na apunguze pombe

Hatua	
<p>Fundisha kuhusu viatu sahihi</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;">     </div> <div style="width: 50%;"> <p>Elezea kwamba viatu sahihi:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Vinasaidia kuulinda miguu dhidi ya kupata jeraha na kidonda ✓ Vinasaidia kupunguza uwezekano wa kuanguka. <p>Elezea sifa za viatu sahihi:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Kisigino kidogo (kiatu cha chini) ✓ Kamba za viatu ambazo zinaweza kufunguliwa na kufungwa. ✓ Kitu kizito kuweza kuhimili kisigino (baada ya kufunga kamba) ✓ Nafasi ya kwenye vidole kati ya kidole na kidole (kisiwe na ncha kali) ✓ Sehemu ya ndani ya viatu isiyoteleza (kama vile raba) ✓ Kunja vidole tu. ✓ Sehemu ya juu ambayo inaweza kurekebisha, inaruhusu hewa kupita na inadumu. Kwa mfano, ngozi, meshi <p>Kagua viatu vya mgonjwa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Je vinafaa? • Je vinamtosha? Muombe mtumiaji asimame na atembea: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Nafasi ya vidole (urefu kati ya kidole kirefu zaidi na kile cha mbele kwenye kiatu) ✓ Kuenea kwake kwenye kiatu baada ya kufunga kamba ✓ Kisigino kinaenea vizuri na hatelezi. ✓ Hakuna maeneo yanayouma, suguana wala kusababisha mgandamizo. <p>Kama viatu havimtoshi, usivishauri vivaliwe badala yake mshauri mahali ambapo anaweza kupata viatu sahihi na vitu gani vya kuangalia wakati wa kuvinunua</p> </div> </div>
<p>Tathmini viatu tiba</p>	<p>Angalia moduli ya viatu tiba na fomu ya tathmini , kuchagua na kupata kipimo sahihi cha viatu tiba,</p>