

# ሽኮርያን መርገፂ አእጋርካን

(Diabetes and Your Feet)



እንተ ወሐደ ኣብ ዓመት ሓደ ጊዜ ብሰብ ሞያ ጥዕና መርገፂ አእጋርካ ተመርመር።

ኣብኡ ክትበፀሕ ከለኻ ጫማኻን ካልስኻን ምውፃእ ኣይትረስዕ!

## ንምንታይ?



1 ካብ 4 ሽኮርያ ዘለዎም ሰባት ናብ ከም ምቕራጽ ዝኣመሰለ ከቢድ ፀገማት ከምርሕ ዝኽእል ናይ እግሪ ቁስሊ (ረኽሲ) የማዕብሉ እዮም።



ሽኮርያ ኣብ አእጋርካን መርገፂ አእጋርካን ናይ መትኒ ጉድኣት ከስዕብ ይኽእል እዩ፣ ስለዚ ቁስሊ ኣይስምዓካን ይኸውን።

## ለውጢ ወይ ጉድኣት ከይህልወካ መዓልታዊ መርገፂ አእጋርካ መርምር

ቁስሊ ወይ ጉድኣት እንድሕር ኣስተብሂልካ ናብ ሰብ ሞያ ጥዕናኻ ኪድ። ቁስሊ መርገፂ እግሪ ብሰንኪ ኣናእሽተይ ጉድኣታት ክኸሰት ይኽእል እዩ። ኣዘውቲርካ ሓለዎ እግርኻ እንድሕር ገይርካን ግቡእ ሰእኒ እንተ ሃልዩካን ብዙሕ ቁስሊ ክትከላኸለሉ ትኽእል ኢኻ።