



Ang pinakakaraniwang sintomas ng neuropathy ay ang mga abnormal na pakiramdam sa mga binti at paa, katulad ng:

- matalas, pabugsu-bugsong sakit
- pagkahapdi
- panginginig ng kalamnan
- ang pakiramdam na parang tinutusok ng karayom
- pamimintig
- pamamanhid (hindi masyadong maramdaman ang sakit, init, o lamig)

Neuropathy

Ang pinasala sa nerves o nerbiyos na sanhi ng dyabetis ay tinatawag na neuropathy, at ito ay nagaganap kapag may unti-unting pagkawala ng pakiramdam. Karaniwang naaapektuhan ng neuropathy ang mga binti at paa, at paminsan ay ang mga braso at kamay. Ang pinakakaraniwang sanhi ng neuropathy sa mga taong may dyabetis ay ang pangmatagalan, di mapigil na pagtaas ng blood glucose.

Isang propesyonal sa pangangalaga ang susuri sa pakiramdam ng iyong nerves o nerbiyos sa iyong mga paa gamit ng isang monofilament (isang maikling piraso ng nylon – gaya ng hibla ng brush ng buhok – na nakakabit sa isang istik). Kung ikaw ay may dyabetis, dapat palaging suriin ng iyong propesyonal sa pangangalaga ang iyong mga paa.

Mahalagang malaman kung may neuropathy ka dahil, sa naaangkop na kasuotan sa paa at regular na pagsubaybay sa iyong paa, maaari mong maiwasan ang ilang mga negatibong resulta ng neuropathy, gaya ng mga ulcer sa paa ng isang taong may dyabetis.

Ang mga taong may normal na pakiramdam ay patuloy na inaalís ang presyur o bigat sa kanilang mga paa at umiiwas sa paglalagay ng presyur sa mga lugar na maaaring magdulot ng sakit. Ngunit, ang mga taong di nagtataglay ng normal na pakiramdam sa paa ay patuloy na maglalakad sa mga bahagi ng kanilang paa na

namamaga o may problema at ito ay maaaring maging sanhi ng mga sugat na magpapalala sa pinsala. Maaaring mapalubha ng mga taong may neuropathy ang kalagayan ng kanilang mga paa dahil sa pagsusuot ng mga sapatos na di husto ang sukat o dahil sa paglalakad sa mga bagay gaya ng pako o piraso ng bubog at hindi man lamang mamalayan ito.

Maaari mong iwasan ang mga posibleng side effect ng pamumuhay nang may neuropathy – gaya ng ulcer sa paa ng may dyabetis – sa pamamagitan ng pagpapasukat ng tamang kasuotan sa paa, pagpapatingin sa iyong mga paa isang beses sa isang taon (gumamit ng salamin kung di mo makita ang iyong talampakan) at pagbisita sa iyong propesyonal sa pangangalaga kaagad kung sa tingin mo ay may problema.

Marami ang dalang paghihirap ng neuropathy. Ngunit, sa mga tamang desisyon, maaari mong protektahan ang iyong mga paa at maging masaya sa buhay!

Para sa iba pang makatutulong na impormasyon ukol sa pangangalaga ng paa, pakibisita ang www.cawc.net/index.php/public/feet

