

CHĂM SÓC BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

Hướng Dẫn Chăm Sóc Bàn Chân

1. Kiểm tra bàn chân quý vị mỗi ngày.

- ✓ Xem bàn chân trần của quý vị hàng ngày để tìm vết cắt, rộp, đốm đỏ, và sưng.
- ✓ Dùng một tấm gương để kiểm tra lòng bàn chân của quý vị hoặc nhờ người trong gia đình giúp đỡ nếu quý vị khó nhìn thấy.

2. Rửa bàn chân quý vị mỗi ngày.

- ✓ Rửa bàn chân quý vị mỗi ngày bằng nước ấm, không nóng.
- ✓ Lau khô bàn chân của quý vị. Nhớ lau khô giữa các ngón chân.

3. Giữ cho làn da mềm và mịn.

- ✓ Thoa một lớp mỏng kem dưỡng da trên mu và lòng của bàn chân của quý vị, nhưng không thoa giữa các ngón chân.

4. Chà nhẵn các vết chai sần một cách nhẹ nhàng.

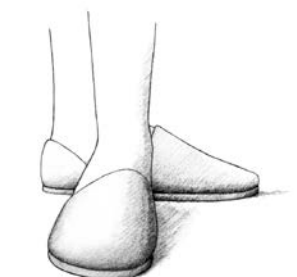
- ✓ Dùng đá bọt để chà nhẵn nhẹ nhàng các vết chai sần, nếu bác sĩ bảo quý vị làm thế.
- ✓ Tránh dùng các sản phẩm mua tự do hoặc vật sắc nhọn trên các vết chai sần.

5. Nếu quý vị có thể nhìn thấy, với tới, và cảm nhận được bàn chân của mình, hãy cắt móng chân của quý vị thường xuyên. Nếu quý vị không thể tự làm, nhờ bác sĩ chân (podiatrist) cắt móng cho quý vị.

- ✓ Cắt thẳng ngang móng chân của quý vị và giữa mịn các góc với cây giữa bằng gỗ hoặc đồ giữa móng tay.

6. Luôn luôn mang giày và vớ.

- ✓ Không bao giờ đi chân đất.
- ✓ Mang giày vừa khít và bảo vệ đôi chân của quý vị.
- ✓ Rờ bên trong đôi giày của quý vị trước khi đi vào để bảo đảm lớp lót bên trong trơn láng và không có vật gì bên trong.



7. Bảo vệ bàn chân quý vị tránh nóng và lạnh.

- ✓ Mang giày trên bãi biển và trên vỉa hè nóng.
- ✓ Mang vớ vào ban đêm nếu bàn chân của quý vị bị lạnh.
- ✓ Không dùng bàn chân của quý vị để kiểm tra nước tắm.
- ✓ Đừng dùng chai nước nóng hoặc tắm sưởi ấm trên bàn chân của quý vị.



8. Giữ cho máu chảy lưu thông đến bàn chân của quý vị.

- ✓ Gác chân lên cao khi ngồi.
- ✓ Lúc lắc ngón chân và xoay mắt cá chân của quý vị lên xuống trong 5 phút, hai hoặc ba lần mỗi ngày.
- ✓ Đừng bắt chéo chân của quý vị trong thời gian dài.
- ✓ Đừng hút thuốc. Gọi số 1-800-NO-BUTTS (1-800-778-8440) để được giúp bỏ hút thuốc miễn phí.

9. Luôn năng động mỗi ngày.

- ✓ Nói chuyện với toán chăm sóc sức khỏe của quý vị về những cách an toàn để quý vị có thể hoạt động nhiều hơn.

10. Kiểm tra với toán chăm sóc sức khỏe của quý vị.

- ✓ Để bác sĩ hoặc y tá kiểm tra bàn chân trần của quý vị mỗi lần đến khám
- ✓ Để họ cho quý vị biết nếu quý vị có vấn đề về bàn chân hoặc có thể có vấn đề về bàn chân trong tương lai. Hãy nhớ rằng quý vị có thể không cảm nhận được sự đau đớn khi bị thương.
- ✓ Gọi ngay cho toán chăm sóc sức khỏe của mình nếu quý vị tìm thấy một vết cắt, lở, rộp, hoặc bầm tím trên bàn chân của mình mà không bắt đầu lành sau một vài ngày.



Quý vị không phải làm điều này một mình! Muốn dự các lớp học hoặc tìm hỗ trợ cá nhân trực tiếp về việc chăm sóc bệnh tiểu đường hãy gọi các Chương trình Alliance Health tại số **510-747-4577**.

Tài liệu phân phát này được chuyển thể từ Chương Trình Giáo Dục Tiểu Đường Toàn Quốc, *Chăm Sóc Bàn Chân của Quý Vị Suốt Đời*, Tháng Tám 2012.

Sống Khỏe Mạnh 16-D
tháng 9 năm 2015