

CHĂM SÓC BÀN CHÂN CHO NGƯỜI BỊ TIỂU ĐƯỜNG

Hiểu thêm về lý do và cách thức có thể giúp quý vị thực sự thành công trong điều trị cho mình.



Những người mắc bệnh tiểu đường phải chăm sóc đặc biệt cho bàn chân của họ. Bệnh tiểu đường có thể gây ra nhiều vấn đề khác nhau ở bàn chân. Các vấn đề thông thường có thể trở nên nặng hơn và gây ra các biến chứng nghiêm trọng.

Bệnh tiểu đường có thể gây tổn thương dây thần kinh làm mất cảm giác ở bàn chân của quý vị. Nhiều vấn đề về bàn chân xảy ra khi bị tổn thương thần kinh, còn gọi là bệnh thần kinh. Quý vị có thể làm tổn thương bàn chân mình mà không biết. Tổn thương dây thần kinh có thể gây ngứa ran, đau hoặc yếu bàn chân. Bệnh tiểu đường cũng có thể làm giảm lưu lượng máu đến bàn chân, khó lành tổn thương hoặc khó chống nhiễm trùng hơn. Các thay đổi hình dạng bàn chân hoặc ngón chân cũng có thể gây ra vấn đề.

Quý vị nên đến bác sĩ để khám toàn diện bàn chân ít nhất mỗi năm một lần. Để bác sĩ kiểm tra bàn chân trong mỗi lần khám nếu quý vị có vấn đề với bàn chân, như mất cảm giác, thay đổi hình dạng bàn chân hoặc các vết loét ở bàn chân. Trang này trình bày thêm một số điều mà quý vị có thể tự làm mỗi ngày để giữ bàn chân luôn khỏe mạnh.

Rửa chân bằng

nước ấm mỗi ngày. Kiểm tra nước bằng khuỷu tay để đảm bảo rằng nước không quá nóng. Không ngâm chân vì có thể gây khô da.



Giữ cho làn da mềm

mại bằng sữa dưỡng ẩm, nhưng không thoa vào giữa các ngón chân. Độ ẩm quá cao có thể dẫn đến nhiễm trùng.



Lau khô bàn chân,

đặc biệt là giữa các ngón chân.



Kiểm tra bàn chân hàng ngày

xem có vết cắt, vết loét, vết phồng rộp, tấy đỏ, vết chai hay các vấn đề khác hay không. Nếu quý vị không thể nhìn thấy rõ, hãy sử dụng gương hoặc nhờ người khác kiểm tra bàn chân của quý vị. Báo cáo ngay bất kỳ thay đổi nào ở chân của quý vị cho nhóm chăm sóc bệnh tiểu đường.



CHĂM SÓC BÀN CHÂN CHO NGƯỜI BỊ TIỂU ĐƯỜNG

Hỏi nhóm chăm sóc bệnh

tiểu đường hoặc bác sĩ chuyên khoa chân của quý vị về cách chăm sóc móng chân. Nếu quý vị muốn làm móng chân, hãy trao đổi với nhóm chăm sóc xem việc đó có an toàn cho quý vị hay không.



Để tránh làm thương tổn bàn chân, không đi chân trần

trong nhà hoặc ngoài trời.



Để tránh phỏng rộp, luôn đi tất sạch, mềm, hút ẩm

vừa vặn với quý vị. Không đi tất hoặc tất cao đến đầu gối quá chặt dưới đầu gối của quý vị.



Trước khi đi giày, hãy sờ xem

trong giày có cạnh sắc, vết nứt, sỏi, móng tay, hoặc bất cứ thứ gì có thể làm tổn thương bàn chân của quý vị hay không. Hãy cho đội ngũ chăm sóc bệnh tiểu đường của quý vị biết ngay lập tức nếu quý vị bị thương ở bàn chân.



Luôn đi giày vừa

vặn. Xỏ giày một cách từ từ.



Đừng hút thuốc.

Hút thuốc ảnh hưởng đến mạch máu và có thể làm giảm lưu lượng máu đến bàn chân. Lưu lượng máu kém là một mối đe dọa lớn đối với bàn chân của quý vị bởi vì khả năng chống lại nhiễm trùng và chữa lành của bàn chân có thể yếu đi.



Hãy nhớ chăm sóc bàn chân của quý vị và cho đội ngũ chăm sóc bệnh tiểu đường biết ngay nếu có bất kỳ dấu hiệu nào về vấn đề với bàn chân. Luôn làm theo hướng dẫn của bác sĩ khi chăm sóc bàn chân.

Truy cập www.NovoCare.com để biết các nguồn tài nguyên bổ sung và thông tin hữu ích! Đưa camera trên điện thoại thông minh của quý vị qua mã QR để truy cập nhanh vào trang web này trên điện thoại.



Quét tôi!

Novo Nordisk Inc. chỉ cho phép sao chụp tài liệu này để phục vụ mục đích giáo dục phi lợi nhuận với điều kiện tài liệu này được giữ nguyên định dạng ban đầu và thông báo về bản quyền được hiển thị. Novo Nordisk Inc. có quyền thu hồi sự cho phép này bất cứ lúc nào.

NovoCare® là nhãn hiệu thương mại đã đăng ký của Novo Nordisk A/S.

Novo Nordisk là nhãn hiệu thương mại đã đăng ký của Novo Nordisk A/S.

© 2023 Novo Nordisk In tại Hoa Kỳ US22DI00356 Tháng 01/2023

www.NovoCare.com

