

## Dấu hiệu chân bị nhiễm trùng

Khi bị **nhiễm trùng** thì vi trùng có thể phá hủy chân của bạn nhanh như một đám cháy di chuyển qua một đồng cỏ khô.

Nếu bạn có bị nứt da hay bị lở (*loét*) da bàn chân thì nên xem có bị những triệu chứng như sau:

1. Bàn chân bị đau hoặc sưng
2. Bị có mủ
3. Bị có mùi hôi
4. Cảm thấy nóng lạnh, đỏ mẩn hoặc sốt.
5. Cảm thấy buồn nôn và khó chịu
6. Không thèm ăn

Nếu bạn có bất kỳ triệu chứng nào nêu trên, hãy đến gặp bác sĩ hoặc phòng cấp cứu tại một trung tâm y tế có kinh nghiệm **để khám**.

## Chân bị nhiễm trùng *Kế hoạch chữa trị*

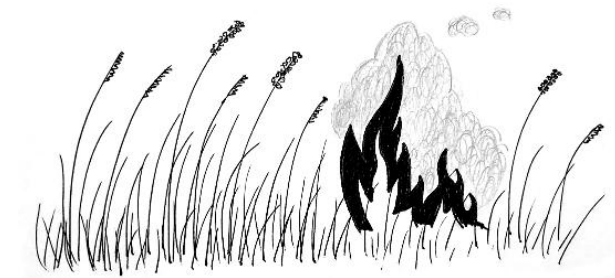
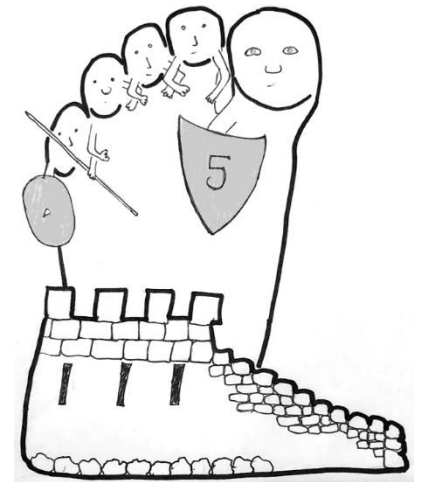
1. Đi đến một bệnh viện lớn với các bác sĩ chuyên khoa. **LƯU Ý:** Đây có thể *không phải* là bệnh viện gần nhà bạn nhất.
2. Yêu cầu gặp **bác sĩ phẫu thuật** điều trị nhiễm trùng chân.
3. Yêu cầu gặp **chuyên gia** có thể kiểm tra (và - nếu cần - *cải thiện*) sự **lưu thông huyết áp đến chân của bạn**. Điều này có thể bao gồm một bác sĩ phẫu thuật chuyên về phẫu thuật mạch máu, tim, hoặc một số bác sĩ chuyên khoa khác, chẳng hạn như bác sĩ chuyên khoa tim mạch (chuyên gia tim mạch) hoặc bác sĩ X-quang cũng có thể khám cho bạn.

Bạn sẽ có **nguy cơ bị cắt cụt chân cao hơn** nếu bạn đi đến một bệnh viện tham khảo mà không có một bác sĩ chuyên môn để hướng dẫn cách điều trị.

**BẠN** là người hiểu rõ nhất về sức khỏe của bạn. Hãy là một người tích cực của đội ngũ chăm sóc cho sức khỏe của bạn!

Có bệnh tiểu đường?

# Bảo vệ Đôi chân của bạn!

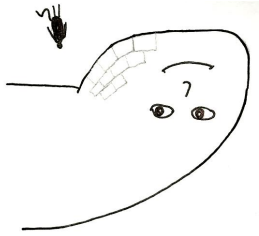


Brochure được tạo ra bởi Neal R. Barshes, MD, MPH. Tài liệu này chỉ dành cho mục đích thông tin và KHÔNG thay thế lời khuyên hoặc lời khuyên của bác sĩ hoặc chuyên gia chăm sóc sức khỏe khác.

## Bệnh tiểu đường ảnh hưởng đến chân

Bạn sẽ không ở nơi bạn đang ở ngày hôm nay nếu không phải vì đôi chân của bạn. Chăm sóc họ!

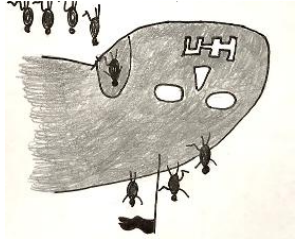
Da khỏe mạnh và không bị nứt là tốt nhất để phòng ngừa nhiễm trùng.



Những người mắc bệnh tiểu đường có nguy cơ bị loét ở chân.



Nếu không được điều trị, những vết loét này có thể bị nhiễm trùng và chân sẽ hoại tử/phát triển. Những vấn đề này có thể dẫn đến mất một phần hoặc toàn bộ bàn chân của bạn (cắt cụt).



Cách tốt nhất để tránh cắt cụt chân là duy trì làn da khỏe mạnh cho bàn chân của bạn!

## RỦI RO CỦA TÔI LÀ GÌ?

### □ RỦI RO CAO

- Nếu bạn đã từng bị cắt cụt một ngón chân hoặc bất kỳ phần nào khác của bàn chân của bạn.
- Nếu bạn bị bệnh động mạch ngoại vi (tuần hoàn kém hoặc dòng mạch bị “cứng”).
- Nếu bạn bị suy thận và cần lọc máu.

### □ RỦI RO MEDIUM

- Nếu bạn bị bệnh thần kinh (bị tê, không thể cảm thấy dây bàn chân của bạn)

### □ RỦI RO THẤP / BÌNH THƯỜNG

- không có yếu tố nguy cơ nào nêu trên

## Tôi nên làm gì?

1. Kiểm tra đôi chân và đôi giày của bạn **mỗi ngày**. Xem có vết loét, vết cắt, vết nứt, hoặc mụn nước nào không. Sử dụng gương để soi nếu bạn không thể nhìn thấy dưới dây của bàn chân. Trượt khi mang giày, xem trong giày và ngoài giày không có kim hoặc vật gì khác. Đi khám bác sĩ hoặc dịch vụ chăm sóc sức khỏe khác nếu bạn thấy chân bắt cứ đau hiệu gì.
2. **Bỏ hút thuốc - hoàn toàn và mãi mãi**. Thuốc lá gây ra vấn đề sức khỏe nghiêm trọng. Tìm kiếm sự hỗ trợ tại 1-800-QUIT-NOW hoặc [www.smokefree.gov](http://www.smokefree.gov)
3. Không bao giờ đi bộ bằng chân không - ngay cả đi trong nhà. Luôn mang giày và vớ thoải mái và vừa vặn.
4. Liên hệ và khám với bác sĩ về huyết áp, cholesterol, và kiểm soát lượng đường của bạn (bao gồm số đo của hemoglobin A1c).