



CHĂM SÓC BÀN CHÂN ĐÁI THÁO ĐƯỜNG

Những điều KHÔNG NÊN làm

- Không ngâm chân nước nóng, không hơi đèn hay lửa, không đắp thuốc hay muối...



Những điều KHÔNG NÊN làm

- Không được đi chân trần dù ở nhà.
- Tránh đi giày dép cao gót, nhọn đầu.

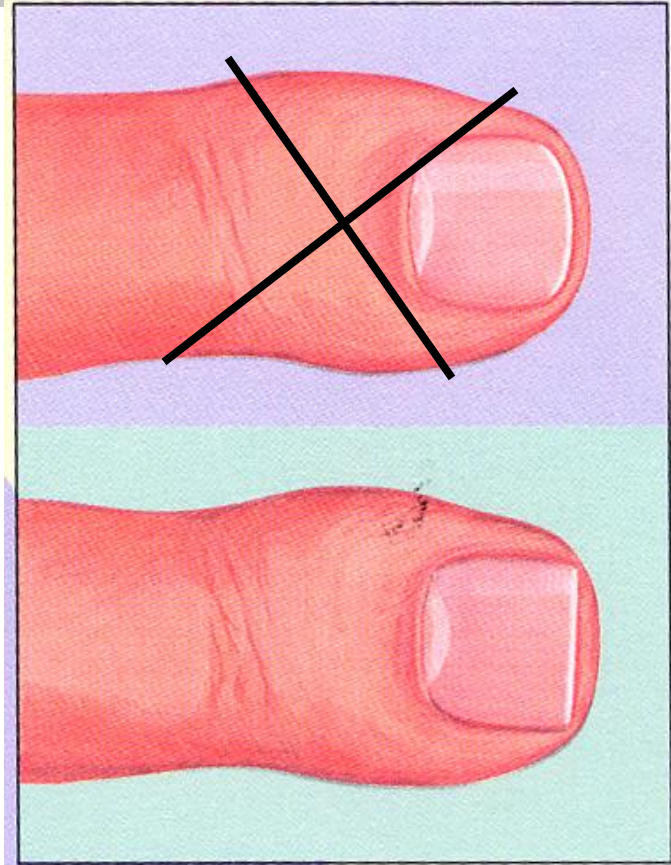


Các ngón chân bị cọ xát do giày chật, nhọn đầu.



Những điều KHÔNG NÊN làm

- Cắt móng chân không nên cắt sát mép, không khoét sâu vào khóe móng vì dễ nhiễm trùng.



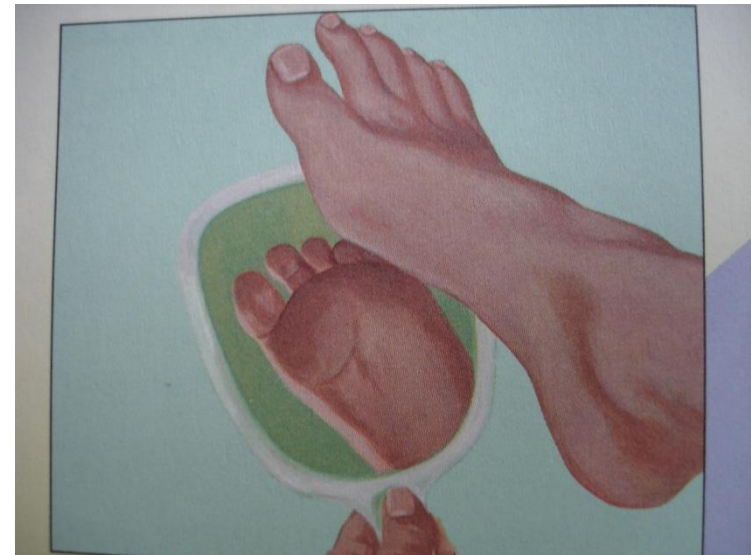
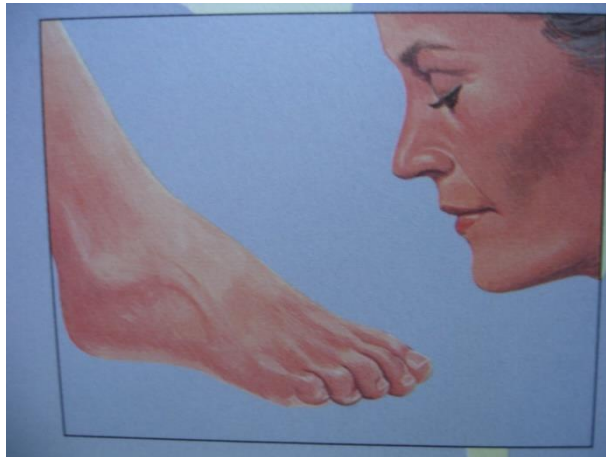


Những điều **KHÔNG NÊN** làm

- Khi có vết thương bàn chân: hạn chế đi trên bàn chân có vết thương.

Những điều NÊN làm

- Kiểm tra thường xuyên 2 bàn chân để phát hiện sớm những vết thương và điều trị kịp thời.
- Nếu mắt kém có thể nhờ người thân kiểm tra bàn chân mỗi ngày.



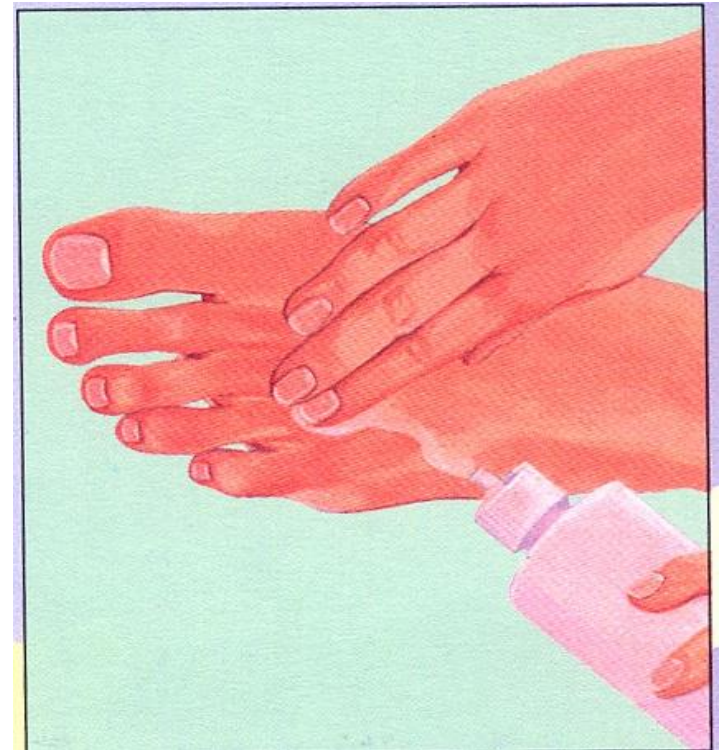
Những điều **NÊN** làm

- Vệ sinh bàn chân mỗi ngày.
- Rửa chân bằng nước sạch, lau khô bằng khăn mềm.



Những điều **NÊN** làm

- Nên thoa kem giữ ẩm da nếu da chân bị khô để làm mềm da, tránh nứt da.



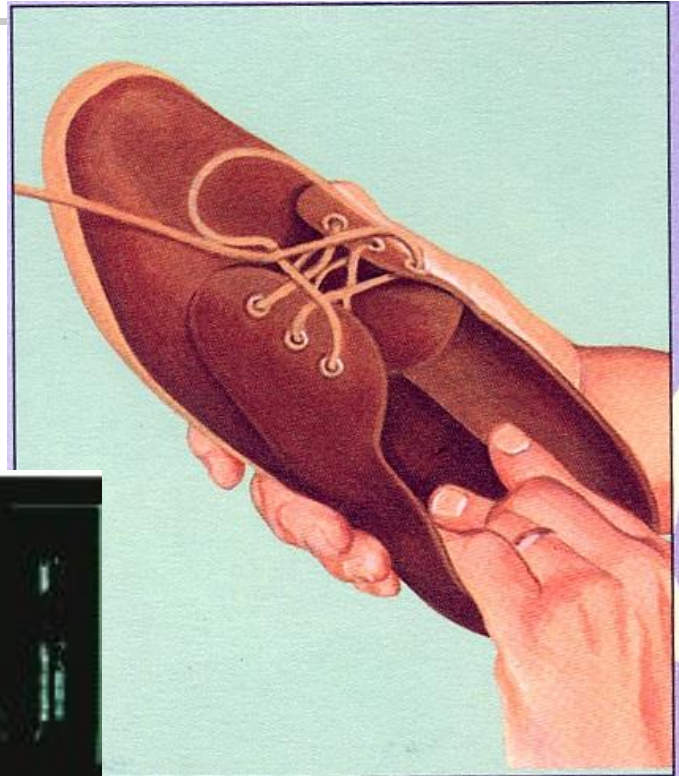
Những điều NÊN làm

- Phải luôn mang giày dép.
- Nên mang vớ, chọn vớ mềm đàn hồi, hút ẩm (như bằng len hoặc cotton).
- Cần chọn dép mềm, rộng vừa phải.
- Bàn chân biến dạng: chọn giày dép theo ý kiến chuyên gia.



Những điều **NÊN** làm

- Nên kiểm tra giày dép thường xuyên nhất là giày dép mới mua hoặc mang lâu ngày.



Những điều NÊN làm

- Bàn chân có vết chai cần tới phòng khám chuyên khoa để được lấy bỏ và hướng dẫn chăm sóc định kỳ.





Chăm sóc không chỉ có bàn chân

- Kiểm soát tốt các yếu tố nguy cơ tim mạch:
 - Đường huyết
 - Huyết áp
 - Mỡ máu
 - Ngưng thuốc lá
 - Điều trị các biến chứng khác: suy tim, suy thận...
- ➔ Cần tái khám và theo dõi thường xuyên