

Chăm Sóc Đôi Chân Suốt Đời

Take Care of Your Feet for a Lifetime

Hướng dẫn Cho Người Mắc Bệnh Tiểu đường

A guide for people with diabetes

Quý vị có muốn giảm khả năng gặp các vấn đề về chân có thể dẫn đến mất ngón chân, bàn chân hoặc chân?

Hướng dẫn này cho biết quý vị phải làm thế nào. Tất cả đều về việc chăm sóc đôi chân của quý vị.

Ngay cả khi quý vị bị tiểu đường trong một thời gian dài, hướng dẫn này có thể giúp quý vị tìm hiểu thêm. Sử dụng chỉ dẫn để giúp quý vị thực hiện kế hoạch riêng để chăm sóc đôi chân của quý vị.

Chia sẻ kế hoạch với bác sĩ và nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị và nhận sự giúp đỡ của họ khi quý vị cần.

Bên trong tập sách này

Tại sao chăm sóc chân quan trọng?	3
Kiểm tra bàn chân của quý vị mỗi ngày.....	4
Rửa chân hàng ngày.....	4
Giữ làn da mềm mại và mịn	5
Mài cục chai và vết chai da chân	5
Cắt móng chân của quý vị.....	6
Mang giày và vớ.....	7
Chọn giày đúng	8
Trả tiền cho Giày đặc biệt.....	9
Bảo vệ đôi chân quý vị khỏi nóng và lạnh	10
Giữ cho máu lưu thông	11
Hãy hoạt động	11
Chăm sóc tiểu đường của quý vị.....	12
Hỏi nhóm sức khỏe của quý vị	12
Sơ cứu cho đôi chân của quý vị.....	13
Những điều cần nhớ	14



NM HOSPITALS

2211 Lomas Blvd NE
Albuquerque, NM 87106
Khoa Khám Chân
505-272-2231



HLO Approved
2/2020
812-1096



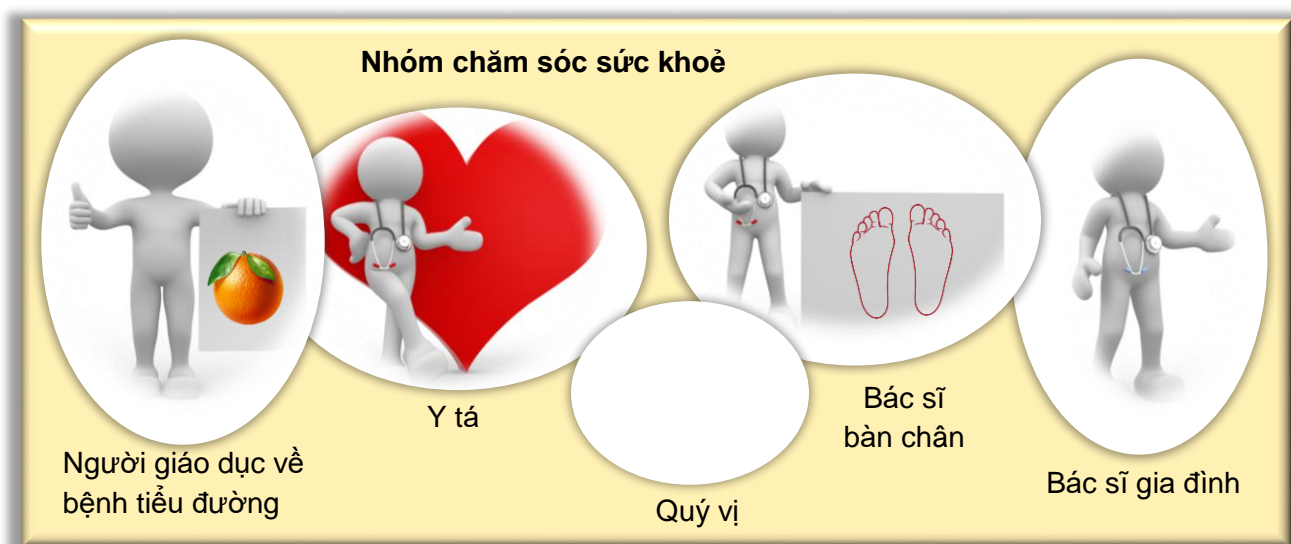
Tại sao chăm sóc chân quan trọng?

Theo thời gian, bệnh tiểu đường có thể khiến quý vị mất cảm giác ở bàn chân. Khi mất cảm giác ở bàn chân, quý vị có thể không cảm thấy như có viên sỏi bên trong vớ hoặc vết phồng rộp ở bàn chân, điều này có thể dẫn đến vết cắt và vết loét. Bệnh tiểu đường cũng có thể làm giảm lưu lượng máu trong bàn chân của quý vị. Chứng tê và giảm lưu lượng máu ở bàn chân có thể dẫn đến các vấn đề về chân. Chăm sóc bàn chân là rất quan trọng đối với tất cả những người bị bệnh tiểu đường, nhưng thậm chí nhiều hơn nếu quý vị bị:

- Đau hoặc mất cảm giác ở bàn chân (tê, ngứa ran)
- Bàn chân hoặc ngón chân của quý vị thay đổi hình dạng
- Vết lõm, vết cắt hoặc vết loét ở bàn chân quý vị không lành

Nếu quý vị chăm sóc bàn chân mỗi ngày, quý vị có thể giảm khả năng bị mất ngón chân, bàn chân hoặc chân. Kiểm soát lượng đường trong máu của quý vị cũng có thể giúp giữ cho bàn chân khỏe mạnh.

Làm việc với nhóm chăm sóc sức khỏe để lập kế hoạch cách sống phù hợp với bệnh tiểu đường của quý vị và bao gồm chăm sóc bàn chân. Nhóm có thể bao gồm bác sĩ gia đình của quý vị, bác sĩ bàn chân (*podiatrist*), nhà giáo dục về bệnh tiểu đường, y tá và các chuyên gia khác có thể giúp quý vị coi sóc bệnh tiểu đường.



Kiểm tra bàn chân mỗi ngày

- Kiểm tra bàn chân trần của quý vị để xem vết cắt, vết loét, phỏng da, đốm đỏ, sưng và móng chân bị nhiễm trùng. Quý vị có thể có vấn đề về chân, nhưng cảm thấy không đau ở chân.
- Kiểm tra bàn chân mỗi tối khi quý vị cởi giày ra.
- Nếu quý vị gặp khó khăn khi cúi xuống để nhìn thấy bàn chân, hãy sử dụng gương để giúp xem chân. Quý vị cũng có thể nhờ một thành viên gia đình hoặc người chăm sóc giúp quý vị kiểm tra chân.



Rửa chân mỗi ngày

- Rửa chân bằng nước ấm (không nóng).
- Trước khi tắm bồn hoặc tắm vòi sen, hãy thử nước để đảm bảo nó không quá nóng. Quý vị có thể sử dụng nhiệt kế (90 ° đến 95 ° F là an toàn) hoặc dùng khuỷu tay quý vị để kiểm tra nước.
- Không ngâm chân vì da quý vị sẽ bị khô đi.
- Lau khô chân. Hãy nhớ lau khô giữa các ngón chân.
- Sử dụng bột talcum hoặc bột bắp để giữ cho làn da giữa các ngón chân khô ráo. Điều này sẽ giúp ngăn ngừa nhiễm trùng.



Giữ cho làn da mềm mại và mịn màng

- Thoa một lớp mỏng kem dưỡng da, kem hoặc mỡ bôi trơn (vaseline) phía trên các ngón và dưới bàn chân.
- Không thoa kem dưỡng da hoặc thoa giữa các ngón chân vì điều này có thể gây nhiễm trùng.



Mài nhẹ cục chai và vết chai chân

- Các mảng da dày, được gọi là cục chai da hoặc vết chai chân, có thể mọc ở bàn chân. Nếu quý vị có cục chai da hoặc vết chai, hãy hỏi chuyện với bác sĩ chân của quý vị về cách tốt nhất để chăm sóc chân.
- Nếu bác sĩ gia đình bảo quý vị sử dụng đá bọt pumice để làm mịn cục chai da và vết chai chân sau khi tắm hoặc tắm vòi sen. Đá bọt pumice là một loại đá dùng để làm mịn da. Chà nhẹ nhàng, về một hướng, để tránh rách da.
- Không cắt cục chai da hoặc vết chai.
- Không sử dụng dao cạo râu, miếng dán plasters, hoặc chất lỏng trị cục chai chân và chất tẩy vết chai vì chúng có thể làm hỏng da của quý vị và gây nhiễm trùng.

Nếu quý vị có thể nhìn được, chạm tới, và cảm nhận bàn chân của mình, hãy thường xuyên cắt tỉa móng chân

- Cắt tỉa móng chân với kèm cắt móng sau khi quý vị rửa và lau khô chân.
- Cắt móng chân theo làn thẳng, và cắt bằng ngang tới cuối góc ngón chân. Đừng cắt quá ngắn và đừng cắt góc. Điều này giúp ngăn ngừa móng mọc vào da.
 - Quý vị có thể làm mịn các góc móng chân bằng que mài da (emery board) hoặc đĩa móng hoặc dụng cụ đĩa móng tay.



Cắt móng chân thẳng qua

- ✗ Không bao giờ sử dụng các vật bén nhọn hoặc vật có đầu nhọn để cắt móng chân của quý vị. Ngay cả dụng cụ đĩa móng bằng kim loại có thể nguy hiểm.
- Quý vị có thể làm sạch dụng cụ cắt móng một lần mỗi tháng bằng cách ngâm chúng vào một tô chứa đầy cồn Isopropyl (quý vị có thể mua loại này ở bất kỳ nhà thuốc nào) ngâm trong 5 phút. Cọ rửa dụng cụ cắt móng bằng bàn chải cọ rửa cho đến dụng cụ cắt móng hoàn toàn được sạch. Sau đó rửa sạch với nước và lau khô bằng khăn.
- Quý vị nên có bác sĩ khoa chân hoặc y tá chăm sóc chân đã được chứng nhận cắt móng chân nếu:
 - Quý vị không thể nhìn thấy hoặc cảm thấy bàn chân mình
 - Quý vị không thể chạm tới chân mình
 - Móng chân của quý vị dày hoặc ó vàng
 - Móng của quý vị cong và mọc vào da



Sử dụng kèm cắt móng để cắt móng chân quý vị

Mang giày dép và vớ mọi lúc

- Mang giày và vớ mọi lúc. Không đi chân trần khi ở trong nhà hoặc bên ngoài. Thật dễ dàng để bước lên một cái gì đó và làm tổn thương đôi chân của quý vị. Quý vị có thể không cảm thấy đau và có thể không biết rằng quý vị làm mình bị thương.
- Luôn mang vớ, vớ dài hoặc vớ ni lông với giày để tránh bị phỏng da và lở loét. Không mang vớ có lỗ vì nó có thể gây áp lực và có thể dẫn đến loét chân.
- Mang vớ trắng, để quý vị có thể dễ dàng nhìn thấy dịch hoặc máu tiết ra.
- Chọn vớ sạch, đệm nhẹ, vừa vặn. Vớ không có đường may là tốt nhất.
- Kiểm tra bên trong giày trước khi quý vị mang vào. Đảm bảo lớp lót trơn tru và không có vật lạ trong giày của quý vị.
- Nếu có thể, không mang cùng một đôi giày mỗi ngày. Nên thay đổi các giày và vớ khác nếu quý vị phải đứng hơn 4 giờ liên tục.



Mẹo chọn giày dép phù hợp

Mang đúng loại giày rất quan trọng để giữ cho đôi chân của quý vị khỏe mạnh. Giày đi bộ và giày thể thao rất tốt để mang hàng ngày. Chúng hỗ trợ đôi chân của quý vị và giúp chân được thoáng khí.



- Kiểm tra khu vực của mũi giày để chắc chắn nó đủ rộng. Khi mua giày, hãy chắc chắn giày mang thoải mái và có đủ chỗ cho ngón chân quý vị.

✘ Không đi giày có mũi nhọn hoặc giày cao gót thường xuyên. Giày loại này ép ngón chân quý vị. Hãy chọn loại giày gót thấp từ 2.5 centimet (1 inch) trở xuống.



- Mua giày vào cuối ngày khi bàn chân của quý vị đang nở lớn nhất, vì thế quý vị có thể tìm giày phù hợp nhất.
- Không bao giờ mang giày mới quá 1 đến 2 giờ trong một ngày cho đến khi giày căng ra đã mang qua nhiều lần.
- Kiểm tra bàn chân của quý vị sau khi cởi giày xem có nơi nào bị tấy đỏ. Vùng màu đỏ có thể là dấu hiệu đôi giày quá chật.

Trợ giúp trả tiền cho đôi giày đặc biệt

Quý vị có thể cần đôi giày đặc biệt hoặc miếng lót giày để hỗ trợ bàn chân của quý vị. Bảo hiểm Medicare Phần B có thể chi trả một số chi phí cho giày hoặc miếng lót giày đặc biệt. Hãy hỏi chương trình bảo hiểm của quý vị xem họ có trợ giúp trả tiền cho:

- Giày có độ sâu hoặc miếng lót giày. Giày có độ sâu trông giống như giày đi bộ, nhưng bên trong giày có nhiều chỗ hơn. Giày có rộng chỗ hơn dành cho bàn chân và ngón chân có hình dạng khác nhau hoặc cho các miếng lót giày được làm vừa với bàn chân của quý vị.
- Đôi giày được thiết kế đặc biệt dành cho quý vị với các miếng lót giày.

Hỏi bác sĩ gia đình hoặc bác sĩ chân làm thế nào để quý vị có thể có được đôi giày đặc biệt này.

Bảo vệ bàn chân quý vị khỏi nóng và lạnh

- Mang giày khi ở bãi biển và đi trên mặt đường nóng hoặc lạnh. Quý vị có thể làm tổn thương đôi chân và không biết điều đó.
- Thoa kem chống nắng trên bàn chân quý vị để tránh bị cháy nắng.
- Giữ chân quý vị tránh xa lò sưởi điện và nơi có lửa cháy.
- Mang vớ vào ban đêm nếu chân quý vị bị lạnh.
- Mang giày ống lót ấm vào mùa đông để giữ cho đôi chân quý vị ấm áp.
- ✗ Không đặt chai nước nóng hoặc miếng đệm sưởi ấm trên bàn chân quý vị.
- ✗ Đừng thử nước tắm bằng bàn chân.



Giữ cho máu lưu thông đến chân quý vị

- Đặt chân lên khi quý vị ngồi.
- Nếu quý vị không có vết thương ở chân, hãy ngo ngoáy ngón chân trong 5 phút, 2 hoặc 3 lần mỗi ngày. Di chuyển mắt cá chân lên và xuống, và vào và ra để giúp máu lưu thông trong chân và bàn chân của quý vị.
- ✗ Đừng bắt chéo chân trong thời gian dài.
- ✗ Không mang vớ quá chặt, dây thun hoặc dây cao su quanh chân.
- ✗ Không hút thuốc. Hút thuốc có thể làm giảm lưu lượng máu đến chân của quý vị. Yêu cầu giúp đỡ để ngừng hút thuốc. Gọi số 1-800-QUIT-NGAY (1-800-784-8669).

Nếu quý vị có thể đứng trên chân của mình, hãy năng hoạt động hơn

- Tích cực hoạt động sẽ cải thiện lưu lượng máu đến chân. Hỏi nhóm chăm sóc sức khỏe quý vị để biết những cách an toàn để năng động hơn mỗi ngày.
- Tốt nhất là không nên gây áp lực lên vết thương, hoặc đi lại trên vết thương vì nó có thể làm vết thương nặng hơn. Nếu quý vị có vết thương hở ở chân hoặc bàn chân, hãy kiểm tra với bác sĩ về cách duy trì hoạt động an toàn mà không gây áp lực lên vết thương.
- Bắt đầu chậm nếu quý vị không hoạt động nhiều.
- Tìm nơi an toàn để hoạt động.
- Mang giày thể thao hỗ trợ chân và được thiết kế cho hoạt động của quý vị.



Chăm sóc bệnh tiểu đường

- Làm việc với nhóm chăm sóc sức khỏe để lập kế hoạch coi sóc bệnh tiểu đường của quý vị.
- Yêu cầu nhóm chăm sóc sức khỏe giúp quý vị đặt ra và đạt tới các mục tiêu để kiểm soát lượng đường trong máu, huyết áp và mỡ trong máu.
- Yêu cầu nhóm giúp quý vị chọn những cách an toàn để hoạt động nhiều hơn mỗi ngày và chọn thực phẩm lành mạnh để ăn.



Hỏi nhóm chăm sóc sức khỏe quý vị:

- Kiểm tra bàn chân quý vị mỗi lần đến thăm khám. Kiểm tra chân xem có bị thiệt hại thần kinh và máu lưu thông kém ở chân.
- Chỉ cho quý vị cách chăm sóc đôi chân.
- Giới thiệu quý vị đến bác sĩ khoa bàn chân (podiatrist) nếu cần.
- Cho quý vị biết nếu đôi giày đặc biệt có thể giúp bảo vệ đôi chân quý vị.

Sơ cứu cho đôi chân

Tai nạn và thương tích có thể xảy ra với bất cứ ai. Nhận biết vết loét ở chân hoặc bị thương chân và điều trị sớm là điều rất quan trọng.

- Rửa bằng xà phòng và nước.
- Tránh sử dụng các hóa chất mạnh, như iốt, thuốc sát trùng (betadine), rượu hoặc ôxi già (peroxide), vì những chất này có thể làm phỏng làn da khỏe mạnh của quý vị.
- Chạm nhẹ cho da chân khô bằng khăn sạch.
- ✗ Không sử dụng thuốc mỡ kháng sinh, như Neosporin hoặc Bacitracin, trừ khi bác sĩ cho phép.
- Băng vết thương bằng một miếng gạc sạch, trơn. Quấn băng gạc không chặt quanh bàn chân quý vị và ràng băng gạc bằng băng keo.
- ✗ . Không dán băng dính lên da.
- **Không đi đứng nhiều.** Đặt bất kỳ lực nặng hoặc đi bộ khi vết thương hở có thể làm cho nó tồi tệ hơn hoặc gây nhiễm trùng nghiêm trọng.
- Gọi bác sĩ nếu đau hoặc vết thương của quý vị không đỡ hơn trong 24 giờ hoặc nếu quý vị thấy dấu hiệu nhiễm trùng:
 - đỏ
 - mùi hôi
 - mủ
 - sưng
 - đau ngày càng nặng
 - sốt hoặc ớn lạnh

Những điều cần ghi nhớ

- Đặt thời gian mỗi ngày để kiểm tra bàn chân quý vị.
- Mang vớ và giày mọi lúc.
- Ghi lại ngày cho cuộc thăm khám tiếp theo với bác sĩ. Đi đến tất cả các cuộc hẹn và hỏi bất kỳ câu hỏi mà quý vị có.
- Định ra ngày để lấy những thứ quý vị cần để chăm sóc đôi chân:
 - kèm cắt móng
 - đá bọt để mài
 - que mài da
 - kem dưỡng da
 - bột phấn talcum
 - gương nhựa
 - vớ, giày đi bộ và dép
- Coi sóc bệnh tiểu đường để quý vị có thể ngăn ngừa các vấn đề về chân.
- ✗ Bỏ thuốc lá.



Ghi chú của quý vị



Để tìm hiểu thêm

Chương trình Giáo dục Tiểu đường Hoa Kỳ
National Diabetes Education Program
www.YourDiabetesInfo.org

Hiệp hội Giáo dục Tiểu đường Hoa Kỳ
American Association of Diabetes Educators
1-800-338-3633
www.diabeteseducator.org

Hiệp hội Tiểu đường Hoa Kỳ
American Diabetes Association
1-800-DIABETES (1-800-342-2383)
www.diabetes.org

Hiệp hội Y khoa về Chân Hoa Kỳ (APMA)
American Podiatric Medical Association (APMA)
301-581-9200
www.apma.org

Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh
Centers for Disease Control and Prevention
1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)
www.cdc.gov/diabetes

Trung tâm Dịch vụ Medicare & Medicaid
Centers for Medicare & Medicaid Services
1-800-MEDICARE (1-800-633-4227)
www.medicare.gov/health/diabetes.asp

Trung tâm Quốc gia Phân phối Thông tin về Bệnh Tiểu đường
National Diabetes Information Clearinghouse
1-800-860-8747
www.diabetes.niddk.nih.gov