

# Kiểm Tra Bàn Chân Cho Bệnh Nhân Tiểu Đường



Canadian Association  
of Wound Care



Association canadienne  
du soin des plaies

**Mục đích của việc kiểm tra chân là nhằm xác định xem quý vị có nguy cơ mắc phải những biến chứng bàn chân liên quan đến bệnh tiểu đường hay không.**

- Nếu quý vị bị mắc bệnh tiểu đường, quý vị có nguy cơ phát triển những vấn đề ở chân do bị tổn thương thần kinh (thường được gọi là bệnh thần kinh), lưu thông máu kém hay sự thay đổi về hình dạng của bàn chân hoặc ngón chân.
- Những vấn đề này có thể khiến bàn chân quý vị có nguy cơ phát triển những mảng chai, nốt phỏng, vết thương hay nhiễm trùng mà cuối cùng có thể dẫn đến phẫu thuật cắt cụt chi.
- Tin tốt là phần lớn các trường hợp phải cắt cụt chi là có thể phòng ngừa được bằng việc kiểm tra sàng lọc thường xuyên, chăm sóc chân đúng cách và đi những đôi giày vừa chân.
- Kiểm tra chân thường xuyên có thể giúp cả quý vị và chuyên gia chăm sóc sức khỏe xác định được những yếu tố rủi ro tiềm ẩn khi chúng xuất hiện và xử lý những yếu tố rủi ro đó kịp thời, do đó ngăn ngừa hoặc làm chậm lại bất cứ biến chứng nào có thể xảy ra.
- Tần suất của việc kiểm tra chân được xác định bằng nguy cơ bàn chân của quý vị sẽ bị tổn thương cao như thế nào và phải có sự đồng thuận của quý vị và chuyên gia chăm sóc sức khỏe của quý vị.

## Chuyên gia chăm sóc sức khỏe của quý vị sẽ nhìn, cảm nhận và hỏi.

### NHÌN

**Móng chân:** Đục, mọc vào trong hoặc bị nhiễm trùng.

**Da:** Chai sần, phồng rộp, nứt nẻ, bị thương hoặc bị nhiễm trùng.

**Cấu trúc bàn chân:** Biến dạng hoặc sưng phồng.

**Tấy đỏ:** Có thể là do chân bị nhiễm trùng, viêm hoặc thay đổi về tuần hoàn máu.

**Giầy:** Phải thoải mái vừa vặn với chân. Đồng thời, tìm xem có bất cứ vật thể lạ hay các cạnh sắc nhọn nào không.

### CẢM NHẬN

**Nhiệt độ chân:** Một sự khác biệt về nhiệt độ giữa các bàn chân có thể nhắc nhở chuyên gia chăm sóc sức khỏe về tình trạng nhiễm trùng, thiếu tuần hoàn máu hoặc viêm nhiễm.

**Mạch:** Để xác định xem liệu lượng máu cung cấp tới bàn chân có đủ để duy trì sức khỏe cho bàn chân không

**Khoảng hoạt động:** Để kiểm tra sự linh hoạt của các khớp của bàn chân – đặc biệt là khớp ngón cái – nhằm đảm bảo rằng áp lực được cân bằng ở toàn bàn chân.

**Cảm giác:** Mất cảm giác (bệnh thần kinh) có thể được xác định nếu người bệnh không thể cảm nhận sự tác động của sợi cơ bản khi được châm vào bàn chân của họ.

### HỎI

Bốn câu hỏi sau đây thường được hỏi để xác định xem liệu bàn chân có bị mất cảm giác không:

1. Có bao giờ quý vị cảm thấy tê cóng bàn chân không?
2. Bàn chân quý vị có bị ngứa ran lên không?
3. Có bao giờ quý vị cảm thấy bàn chân bỏng rát không?
4. Có bao giờ quý vị cảm thấy như có côn trùng bò trên bàn chân không?

## Những câu hỏi quan trọng khác mà chuyên gia chăm sóc sức khỏe có thể hỏi là:

- Quý vị bị mắc bệnh tiểu đường bao lâu rồi?
- Quý vị có kiểm soát được lượng đường huyết không? (Lượng đường huyết nên nằm trong khoảng 4.0 và 7.0 mmol/L trước khi ăn, và từ 5.0 đến 10.0 mmol/L hai giờ sau khi ăn). Luôn luôn tham khảo ý kiến của bác sĩ chăm sóc hoặc bác sĩ chuyên khoa nội tiết về các mức tối ưu của quý vị.
- Quý vị có tiền sử bị mắc bệnh ung nhọt bàn chân hoặc bị cắt cụt chi không?

## Những điều quan trọng cần nhớ:

- Kiểm tra bàn chân hàng ngày.
- Đến khám tại phòng khám của chuyên gia chăm sóc sức khỏe thường xuyên.
- Nếu quý vị phát hiện tấy vết nứt, phỏng rộp hoặc vết thương, hãy lập tức tìm kiếm sự hỗ trợ từ nhóm chăm sóc chân!

Để biết thêm thông tin, hãy ghé thăm trang mạng về *Bệnh Tiểu Đường*,  
*Sức Khỏe Bàn Chân Của Quý Vị* tại địa chỉ

**[www.cawc.net/diabetesandhealthyfeet](http://www.cawc.net/diabetesandhealthyfeet)**

Canadian Association  
of Wound Care



Association canadienne  
du soin des plaies

**Canadian Association of Wound Care**

642 King Street West, Suite 200

Toronto, ON M5V 1M7

Tel: 416-485-2292 Toll-free: 1-866-474-0125

Email: [healthyfeet@cawc.net](mailto:healthyfeet@cawc.net)