



## Bệnh Thần Kinh

*Tổn thương thần kinh do bệnh tiểu đường được gọi là bệnh thần kinh tiểu đường, và xảy ra khi cơ thể mất dần cảm giác. Bệnh thần kinh tiểu đường thường ảnh hưởng đến chân và bàn chân và đôi khi ảnh hưởng đến cánh tay và bàn tay. Nguyên nhân phổ biến nhất gây nên bệnh thần kinh ở những người mắc bệnh tiểu đường là tình trạng không kiểm soát được mức glucô trong máu kéo dài.*

### Những triệu chứng phổ biến nhất của bệnh thần kinh là tình trạng cảm giác bất thường ở chân và bàn chân và có thể bao gồm:

- đau dữ dội, đau nhức nhối
- bỏng cháy
- đau nhói
- cảm giác bị châm kim
- nhói nhói
- tê liệt (không thể cảm nhận đúng cơn đau, sức nóng hoặc độ lạnh)

Chuyên gia chăm sóc sức khỏe sẽ kiểm tra độ nhạy cảm của các dây thần kinh trên bàn chân bằng cách sử dụng sợi cơ bản (một đoạn dây nilông ngắn - giống như lông cứng của bàn chải tóc - gắn trên một chiếc que). Nếu quý vị mắc bệnh tiểu đường, chuyên gia chăm sóc sức khỏe của quý vị cần phải kiểm tra bàn chân của quý vị thường xuyên.

Điều quan trọng phải biết liệu quý vị có mắc bệnh thần kinh tiểu đường hay không bởi vì việc đi giày thích hợp và theo dõi định kỳ bàn chân thì quý vị có thể ngăn ngừa một số hậu quả xấu của bệnh thần kinh, ví dụ như loét chân do bệnh tiểu đường.

Những người có cảm giác bình thường liên tục di chuyển để giảm áp lực cho bàn chân và tránh tạo áp lực lên những khu vực có thể gây nên đau đớn. Tuy nhiên, những người không có cảm giác bình thường sẽ tiếp tục đi lại trên những vùng bị loét hoặc tổn thương

và tình trạng này có thể làm trầm trọng thêm vết thương. Những người mắc bệnh thần kinh có thể gây tổn thương thêm cho bàn chân khi đi những đôi giày chật hoặc dẫm lên những vật thể như đinh hay miếng thủy tinh mà không nhận biết được.

Quý vị có thể ngăn ngừa một số tác động phụ có thể xảy ra khi sống cùng với bệnh thần kinh - ví dụ như bệnh loét chân do tiểu đường - bằng cách đi giày phù hợp, kiểm tra bàn chân ít nhất một lần mỗi ngày (dùng gương nếu quý vị không thể nhìn thấy mặt dưới của bàn chân) và lập tức đến khám tại phòng khám của chuyên gia chăm sóc sức khỏe nếu quý vị phát hiện thấy có hiện tượng nghi ngờ.

Bệnh thần kinh do tiểu đường gây ra nhiều khó khăn. Tuy nhiên bằng những sự lựa chọn đúng đắn, quý vị có thể bảo vệ bàn chân và tận hưởng trọn vẹn cuộc sống!

**Để xem nhiều thông tin hữu ích hơn về chăm sóc bàn chân, hãy ghé thăm trang mạng [www.cawc.net/index.php/public/feet](http://www.cawc.net/index.php/public/feet)**

