

Các bước để có bàn chân khỏe mạnh

Sức Khỏe Nói Chung

- 1 Kiểm soát lượng đường trong máu của quý vị.
- 2 Nếu quý vị hút thuốc, hãy bỏ ngay.
- 3 Tập thể dục hàng ngày theo chỉ dẫn của chuyên gia chăm sóc sức khỏe của quý vị.

Chăm Sóc Bàn Chân Của Quý Vị

- 1 Để mắt tới các dấu hiệu tấy đỏ hoặc phồng giộp trên bàn chân của quý vị. Những dấu hiệu này cho thấy giày của quý vị có thể không vừa với chân.
- 2 Rửa chân, sau đó lau thật khô và làm ẩm. Lau khô đặc biệt ở những kẽ ngón chân, và không thoa kem vào đó.
- 3 Đừng ngâm chân của quý vị.
- 4 Chăm sóc các vết chai và cắt móng chân đều đặn. Nếu quý vị không thể chạm tới các ngón chân hoặc không có cảm giác ở bàn chân, hãy nhờ chuyên gia chăm sóc sức khỏe của mình chăm sóc các ngón chân giúp quý vị. Tránh dùng thuốc không kê toa trừ khi được chỉ dẫn bởi một chuyên gia chăm sóc sức khỏe.

Giày Dép

- 1 Giữ sạch giày trước khi đi vào chân.
- 2 Luôn đi giày, dù ở trong nhà hay đi ra ngoài.
- 3 Hãy mua giày kín mũi vì chúng giúp bảo vệ bàn chân quý vị khỏi bị thương.
- 4 Thay tất hàng ngày.
- 5 Hãy mua giày vào thời điểm muộn trong ngày vì lúc đó bàn chân có xu hướng nở ra.
- 6 Đến cửa hàng giày chuyên nghiệp để có đôi giày vừa chân.

Tôi sẽ chăm sóc bàn chân của mình và tiến hành những thay đổi cần thiết để giúp giữ cho bàn chân mình khỏe mạnh!

NGÀY THÁNG

CHỮ KÝ

Phần này được đục lỗ để quý vị sử dụng riêng.

Tận dụng tối đa lần thăm khám với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của quý vị bằng việc hỏi 3 câu hỏi sau:

1. Vấn đề chính của tôi là gì?
2. Tôi cần làm những gì?
3. Tại sao làm điều này lại quan trọng đối với tôi?

National Patient Safety Foundation
(Tổ Chức An Toàn Bệnh Nhân Quốc Gia)

Đăng ký trực tuyến tại www.cawc.net/diabetesandhealthyfeet để nhận lời khuyên MIỄN PHÍ hàng tháng.

Hãy ghé vào trang web của chúng tôi để đọc những câu chuyện cá nhân về chăm sóc chân cho những người mắc bệnh tiểu đường, tìm một chuyên gia chăm sóc chân, tìm các câu trả lời cho các câu hỏi thường gặp và nhiều điều hơn nữa!

Canadian Association of Wound Care
Association canadienne du soin des plaies

Canadian Association of Wound Care

642 King St., West Suite 200
Toronto, ON M5V 1M7

Điện thoại: 416-485-2292 Quay Số Miễn Phí: 1-866-474-0125

Email: healthyfeet@cawc.net

Trang Web: www.cawc.net/diabetesandhealthyfeet

Việc tạo ra các tài liệu đã có thể thực hiện được thông qua sự đóng góp tài chính của Public Health Agency of Canada (Cơ quan Y Tế Công Cộng Canada). Những quan điểm bày tỏ ở đây không nhất thiết phải đại diện cho quan điểm của Public Health Agency of Canada.

Đây chỉ là một bản hướng dẫn và sẽ không được sử dụng cho bất kỳ quyết định chẩn đoán hoặc trị liệu nào. Những lo lắng cụ thể về căn bệnh nên được một chuyên gia chăm sóc sức khỏe đủ trình độ trực tiếp giải quyết.

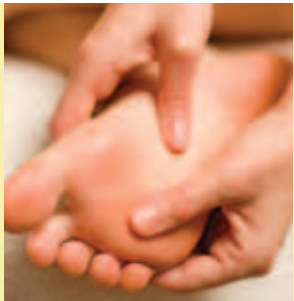
Canadian Association of Wound Care
Association canadienne du soin des plaies

Bệnh tiểu đường, bàn chân khỏe mạnh và quý vị



Bàn chân quý vị khỏe mạnh như thế nào?

Nhận biết dấu hiệu.



Bàn chân của quý vị có bị...

Tôi có thể làm gì?

Tê, đau hay ngứa ran không?

Bàn chân của quý vị có cảm giác như các cục gỗ không?

NẾU CÓ,

- Kiểm soát lượng đường gluco trong máu.
- Nhờ chuyên gia chăm sóc sức khỏe của quý vị cắt móng chân và chăm sóc vùng da bàn chân cho quý vị.
- Đến cửa hàng giày chuyên nghiệp để có đôi giày vừa chân.



Thay đổi hình dạng không?

Một bàn chân có khác so với bàn chân còn lại không?

Bất kỳ thay đổi nào cũng đều quan trọng.

NẾU CÓ,

- Tránh đi bộ quá nhiều.
- Tới gặp chuyên gia chăm sóc sức khỏe của quý vị càng sớm càng tốt.
- Đến cửa hàng giày chuyên nghiệp để có đôi giày vừa chân.



Khô, chai hay nứt nẻ không?

Bàn chân có bị lở loét hay phỏng giộp không?

NẾU CÓ,

- Những thay đổi về da của quý vị nên được chuyên gia chăm sóc sức khỏe xem xét.
- Rửa vết loét hay phỏng giộp bằng nước ấm; lau thật khô, và lấy băng dán lên. Gặp chuyên gia chăm sóc sức khỏe ngay hôm nay.
- Tránh đi bộ khi chân đang lành.

Vui lòng tiếp tục kiểm tra bàn chân quý vị hàng ngày xem có bất kỳ thay đổi hay dấu hiệu bị thương nào không.

Nếu quý vị đã trả lời **CÓ** với bất kỳ câu hỏi nào trong số các câu hỏi này, vui lòng gặp một chuyên gia chăm sóc sức khỏe càng sớm càng tốt. Hãy chắc chắn trao đổi với chuyên gia đó rằng quý vị bị mắc bệnh tiểu đường. Tránh dùng thuốc không kê toa trừ khi được chỉ dẫn bởi chuyên gia chăm sóc sức khỏe.

Nhờ chuyên gia chăm sóc sức khỏe của quý vị kiểm tra bàn chân ít nhất 1-2 lần trở lên mỗi năm nếu cần.

Nhóm Chuyên Gia Chăm Sóc Chân Của Quý Vị

Người Chuyên Chữa Bệnh Chân hay Bác Sĩ Chuyên Khoa Chân: chuyên chữa các bệnh về chân, rối loạn và rối loạn chức năng chân

Nhà Giáo Dục Về Bệnh Tiểu Đường: cung cấp kiến thức về bệnh tiểu đường, bao gồm cả chăm sóc chân

Bác sĩ: hỗ trợ trong việc kiểm soát bệnh tiểu đường, và một số người được đào tạo chuyên về chăm sóc bàn chân

Y tá: một số người được đào tạo chuyên về chăm sóc bàn chân

Chuyên Gia Chính Hình/Chuyên Viên Phục Hình: chuyên về các thiết bị chỉnh hình và phục hình

Chuyên Gia Về Giày Dép Và Dụng Cụ Hỗ Trợ Chân: chuyên về các dụng cụ chỉnh hình, giày dép và chỉnh sửa giày dép

Các Số Điện Thoại Quan Trọng:

.....
Người Chuyên Chữa Bệnh Chân hay Bác Sĩ Chuyên Khoa Chân

.....
Nhà Giáo Dục Về Bệnh Tiểu Đường

.....
Bác Sĩ

.....
Y Tá

.....
Chuyên Gia Chính Hình/Chuyên Viên Phục Hình

.....
Chuyên Gia Về Giày Dép Và Dụng Cụ Hỗ Trợ Chân

Để biết thêm thông tin, hãy ghé thăm trang web
www.cawc.net/diabetesandhealthyfeet