

Chăm Sóc Chân



Những người bị bệnh tiểu đường cần phải chăm sóc đặc biệt của các đôi chân của mình. Đi khám bác sĩ ngay lập tức nếu bạn nhận thấy vết loét, vết cắt, cục chai hay bất kỳ thay đổi nào. Tham khảo ý kiến bác sĩ của bạn trước khi tự xử lý.



1. Rửa chân hàng ngày với nước ấm và xà phòng.



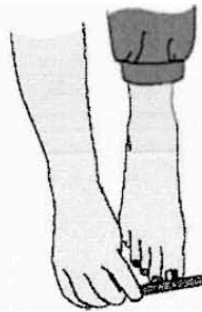
2. Lau khô bàn chân bạn đặc biệt là giữa các ngón chân.



3. Giữ cho làn da với kem giữ ẩm (không bôi kem dưỡng da giữa các ngón chân).



4. Kiểm tra thường xuyên các mụn nước, vết cắt hoặc lở loét. Cho bác sĩ biết nếu bạn phát hiện điểm lạ



5. Sử dụng đá nhám chuốt móng chân ngay với các đầu ngón chân của bạn.



6. Thay đổi tất mềm hoặc vớ hàng ngày cho sạch. Nhớ mang tất vừa chân mình.



7. Giữ bàn chân của bạn khô và ấm áp Luôn luôn mang giày phù hợp, và nếu có thể, nên mang vớ đệm đặc biệt.



8. Không bao giờ đi chân trần - bên trong hoặc ngoài trời.



9. Kiểm tra đôi giày của bạn mỗi ngày các mảnh vụn (sỏi, móng tay, vv) có thể làm tổn thương bàn chân của bạn.

Chăm sóc tốt bàn chân của bạn và sử dụng chúng! Đi bộ nhanh mỗi ngày kích thích lưu thông.

Learn more about Scripps Whittier Diabetes Institute, visit scripps.org/diabetes or call 1-877-WHITTIER (944-8843)