

Mẹo chăm sóc bàn chân cho bệnh nhân tiểu đường

糖尿病足部照顧小秘訣-中越

Kiểm tra 一、檢查

1. Kiểm tra kỹ bàn chân và ngón chân của bạn ở những nơi sáng sủa xem có: mụn nước, mẩn đỏ, sưng tấy, đổi màu, vết cắt không.
- 1.在明亮處徹底檢查你的足部、趾間，查看是否有：水泡、發紅、腫脹、變色、割傷。
2. Nếu thị lực của bạn bị mờ và bạn không thể nhìn rõ, hãy nhờ ai đó giúp bạn kiểm tra.
- 2.如果視力模糊，看不清楚的話，要別人幫忙代為檢查。
3. Chú ý đến những vùng khô hạn và vết nứt trên da.
- 3.注意皮膚乾燥區域和裂縫。

Dọn dẹp 二、清潔

1. Rửa chân bằng nước ấm hàng ngày (dùng tay hoặc khuỷu tay để thử nhiệt độ nước để tránh bỏng), sau đó cẩn thận lau khô bằng khăn sạch, đặc biệt là các kẽ ngón chân.
- 1.每天使用溫水（以雙手或手肘測試水溫，避免燙傷）清洗雙腳，再用乾淨的毛巾仔細擦乾，尤其是趾縫。
2. Có thể bôi kem dưỡng ẩm để giữ cho da mềm mại, nhưng không thể bôi giữa các ngón chân.
- 2.可使用滋潤乳液塗抹，以保持皮膚柔軟，但趾縫間不能塗抹。

Chăm sóc móng chân 三、趾甲照護

1. Cắt móng chân sau khi tắm. Sau khi tắm, móng chân trở nên mềm mại và dễ dàng hơn để cắt.
- 1.洗澡後再修剪趾甲，洗澡後趾甲變軟較容易修剪。
2. Khi cắt tỉa móng chân, không nên cắt quá ngắn, cắt móng chân bằng phẳng hoặc tỉa theo đường viền của ngón chân, dùng dao mài để làm phẳng các cạnh sắc để tránh cắt các ngón liền kề.
- 2.修剪趾甲時不要剪得太短，趾甲應剪平的或順著腳趾輪廓修剪，應使用磨刀磨平尖銳邊緣，避免割傷鄰近腳趾。
3. Nếu chiều dài bên trong của móng chân gây viêm, xin vui lòng tìm kiếm sự chăm sóc

Mẹo chăm sóc bàn chân cho bệnh nhân tiểu đường

糖尿病足部照顧小秘訣-中越

y tế chuyên nghiệp.

3. 趾甲內長引起發炎時，請尋求專業醫護人員照護。

Chăm sóc da 四、皮膚照護

1. Nếu bạn có bấp trên đôi chân của bạn hoặc da cứng, xin vui lòng tìm kiếm sự chăm sóc y tế chuyên nghiệp. Không sử dụng các miếng dán hoặc miếng dán tẩy tế bào chết bằng hóa chất. Những chất này có thể làm hỏng da. Không bao giờ tự mình dùng lưỡi cắt tỉa hoặc đóng vảy để tránh bị thương.
1. 足部長雞眼或有皮膚硬結時，請尋求專業醫護人員照護，不要用化學性硬結去除劑或貼片，這些可能會傷害皮膚，也絕對不要用刀片自行修剪雞眼或硬皮，避免受傷。
2. Ngộ hoặc indurations thường là kết quả của áp lực chân do giày unfitting, có thể được cải thiện bằng cách thay thế giày.
2. 雞眼或硬結常是因不合腳鞋子造成腳部壓力之結果，可以更換鞋子來獲得改善。

Lựa chọn giày và tất 五、鞋、襪選擇

1. Đi tất sạch sẽ, tất phải vừa chân, tất mềm và có thể thấm mồ hôi, dây thun không quá chặt để tránh ảnh hưởng đến lưu thông máu, không mang tất và giày bị hỏng.
1. 穿著乾淨的襪子，襪子要合腳，襪子要柔軟能吸汗，鬆緊帶不可太緊，避免影響血液循環；不要穿破損襪子及鞋子。
2. Không đi chân đất kể cả khi ở nhà, hãy đi dép lê. Bạn cần đi giày dép và tất khi ra ngoài.
2. 即使在家也不要赤腳走路，需穿著拖鞋。外出時則需隨時穿著鞋襪。
3. Trước khi đi giày cần kiểm tra xem có dị vật trong giày không và chọn giày đế mềm, thoáng khí, không nên đi giày cao gót, giày quá nhọn, quá chật.
3. 穿鞋之前應先檢查鞋內是否有異物並選擇皮軟透氣、低跟的鞋子，不要穿高跟或太尖、太緊的鞋子。

Mẹo chăm sóc bàn chân cho bệnh nhân tiểu đường

糖尿病足部照顧小秘訣-中越

4. Mua giày vào ban đêm vì bàn chân của bạn sẽ sưng và to hơn vào ban đêm sau các hoạt động ban ngày.
- 4.在晚上買鞋，因為白天活動後晚上腳會腫脹變大。
5. Mang giày mới trong vòng 1 đến 2 giờ một ngày cho một khoảng thời gian ngắn. Hãy quan sát xem liệu có bất kỳ không thích hợp. Nếu không có không thích hợp, từ từ tăng thời gian mặc hàng ngày.
- 5.穿新鞋時每天短暫穿 1~2 小時，觀察是否有不合腳情形，若無不合腳情形，再慢慢增加每天穿的時間。
6. Tránh đi giày mũi nhọn và dép xỏ ngón.
- 6.避免穿尖頭鞋及夾腳涼鞋。

Lưu thông máu chân 六、足部血液循環

1. Tránh tiếp xúc với môi trường quá lạnh, có thể đi tất len khi ngủ vào mùa đông lạnh giá, không dùng bình nước nóng, chăn điện để tránh bị bỏng.
- 1.避免暴露於太寒冷環境中，冬季嚴寒時可穿毛襪睡覺，切勿使用熱水袋或電熱毯以防燙傷。
2. Tránh bắt chéo chân hoặc ngồi bắt chéo chân (vì sẽ chèn ép mạch máu ở chân và làm giảm lưu thông máu ở chi dưới), ngồi yên một chỗ quá lâu, ít nhất mỗi giờ phải đứng dậy vận động.
- 2.避免兩腿交叉或盤坐（因會壓迫腳部血管，減少下肢血液循環），不可持續靜坐太久，至少每隔一小時要起來活動。
3. Không hút thuốc lá (kể cả thuốc lá điện tử), vì hút thuốc lá sẽ thúc đẩy quá trình xơ cứng động mạch và giảm lưu thông máu ở chi dưới.
- 3.不可以抽菸（含電子煙），因為抽菸會促使動脈硬化，減少下肢血液循環。
4. Tập thể dục hoặc massage chân thích hợp có thể thúc đẩy lưu thông máu.
- 4.適當的足部運動或按摩，可以促進血液循環。