

CÁC VẤN ĐỀ VỀ BÀN CHÂN PHỔ BIẾN

Khám chân ít nhất một lần mỗi năm bởi bác sĩ, y tá thực hành hoặc bác sĩ chuyên khoa chân. Họ cũng có thể giúp quý vị với các tình trạng:

Da khô

- Có thể do giảm lưu thông máu hoặc nếu bàn chân của quý vị ngừng đổ mồ hôi do tổn thương dây thần kinh.
- Xoa kem dưỡng ẩm lên bàn chân hàng ngày sẽ hỗ trợ điều này!
- Bác sĩ, y tá thực hành hoặc bác sĩ chuyên khoa chân có thể giúp quý vị chọn sản phẩm dưỡng ẩm phù hợp để sử dụng.



Gót chân nứt nẻ

- Da khô có thể dẫn đến nứt gót chân và có thể gây ra nhiễm trùng.
- Ngăn ngừa khô da bằng cách dưỡng ẩm cho đôi chân của quý vị mỗi ngày.
- Bác sĩ, y tá hành nghề hoặc bác sĩ chuyên khoa chân có thể giới thiệu một kem dưỡng gót chân để điều trị nứt gót chân.



Móng chân dày

- Nguyên nhân có thể do lớn tuổi, bệnh tiểu đường hoặc các tình trạng sức khỏe khác, nhiễm nấm, chấn thương hoặc giày dép của quý vị.
- Bắt đầu bằng cách giữ ẩm cho móng chân của quý vị.
- Bác sĩ, y tá hành nghề hoặc bác sĩ chuyên khoa chân có thể đưa ra lời khuyên về chăm sóc móng chân.



CÁC VẤN ĐỀ VỀ BÀN CHÂN PHỔ BIẾN

Tê, rát hoặc đau ở bàn chân của tôi

- Gây ra do tổn thương các dây thần kinh ở bàn chân.
- Kiểm tra bàn chân của quý vị mỗi ngày để tìm vết cắt hoặc vết phỏng rộp.
- Hãy nhớ luôn mang giày bảo hộ. Bác sĩ chuyên khoa chân của quý vị có thể giúp chọn giày dép phù hợp.
- Nói chuyện với bác sĩ của quý vị về thuốc giảm đau.



Ngứa ran, chuột rút choạc da lạnh có vảy

- Gây ra bởi tổn thương các mạch máu ở bàn chân và cẳng chân của quý vị.
- Quý vị có thể cần xét nghiệm thêm nếu có bất kỳ triệu chứng nào trong số này.
- Đảm bảo tất và vớ của quý vị không quá chặt.
- Vận động cơ thể để giúp máu lưu thông tốt ở bàn chân và cẳng chân.
- Bác sĩ chuyên khoa chân có thể giúp quý vị chọn loại tất hoặc vớ tốt nhất nếu quý vị có bất kỳ triệu chứng nào trong số này.



Nhiễm trùng

- Mức đường huyết cao, lưu thông kém hoặc tổn thương dây thần kinh có thể làm tăng nguy cơ nhiễm trùng và vết thương lâu lành.
- Bác sĩ chuyên khoa chân hoặc bác sĩ của quý vị có thể tư vấn cách điều trị nhiễm trùng.
- Nếu quý vị nhận thấy dấu hiệu của nhiễm trùng, hãy đến gặp bác sĩ ngay lập tức.



**Nếu quý vị nhận thấy bất kỳ thay đổi nào ở bàn chân của mình hoặc việc điều trị không hiệu quả, đừng chần chừ!
Hãy tìm kiếm trợ giúp từ bác sĩ, y tá thực hành hoặc bác sĩ chuyên gia chân của quý vị ngay lập tức.**