

CHĂM SÓC ĐÔI BÀN CHÂN CỦA QUÝ VỊ NHƯ THẾ NÀO

7 bước chăm sóc bàn chân hàng ngày để giữ cho đôi bàn chân khoẻ mạnh

BƯỚC 1



KIỂM TRA

Kiểm tra bàn chân và kẽ ngón chân mỗi ngày. Nếu quý vị tìm thấy bất kỳ thay đổi nào, hãy báo với bác sĩ sớm nhất có thể.

BƯỚC 2



RỬA SẠCH

Rửa chân sạch sẽ mỗi ngày với nước và xà phòng dịu nhẹ với da.

BƯỚC 3



GIỮ KHÔ RÁO

Giữ cho bàn chân của quý vị luôn khô ráo, đặc biệt là ở các kẽ ngón chân.

BƯỚC 4



DƯỠNG ẨM

Hàng ngày, hãy xoa kem dưỡng ẩm lên bàn chân. Thoa khắp mu và lòng bàn chân, móng chân và gót chân. Không bôi dưỡng vào các kẽ ngón chân.

BƯỚC 5



TỈA MÓNG

Luôn giữ móng được tỉa gọn gàng.

BƯỚC 6



BẢO VỆ

Bảo vệ bàn chân khỏi tổn thương. Lưu ý đi vớ hay tất dài sạch sẽ và giày vừa vặn để bảo vệ bàn chân.

BƯỚC 7



TỰ CHĂM SÓC BẢN THÂN

Tiếp tục lưu ý tới bệnh tiểu đường của quý vị, và tránh hút thuốc.

Chăm sóc bàn chân hàng ngày sẽ giúp giữ cho đôi bàn chân của quý vị khoẻ mạnh.

Hãy nhớ khám chân ít nhất một lần mỗi năm bởi bác sĩ, y tá thực hành hoặc bác sĩ chuyên khoa chân.

Để biết thêm thông tin về sức khoẻ bàn chân liên quan đến bệnh tiểu đường, truy cập www.footforward.org.au