

CHĂM SÓC MÓNG CHÂN CỦA QUÝ VỊ NHƯ THẾ NÀO

CHĂM SÓC MÓNG CHÂN CỦA QUÝ VỊ NHƯ THẾ NÀO



KIỂM TRA

Kiểm tra móng chân mỗi ngày để xem có thay đổi về màu sắc, độ dày hay bị đau hay không.



CHĂM SÓC

Không chọc, ấn, hay cắt da xung quanh móng chân vì điều này có thể gây ra nhiễm trùng.



DƯỠNG ẨM

Dưỡng ẩm móng chân mỗi ngày để ngăn không cho chúng trở nên khô, giòn hoặc dày lên. Việc này giúp việc cắt móng dễ dàng hơn!

Để giữ cho móng chân khoẻ mạnh, hãy nhớ:



THEO DÕI

Giữ mức đường huyết trong giới hạn mục tiêu của quý vị. Mức đường huyết cao có thể làm tăng nguy cơ nhiễm trùng.



NĂNG ĐỘNG

Duy trì vận động bởi điều này giúp quý vị tuần hoàn tốt hơn. Hãy nhớ luôn mang giày bảo hộ khi tập thể dục.



TÌM TRỢ GIÚP

Nói chuyện với bác sĩ, y tá thực hành hoặc bác sĩ chuyên gia chân nếu quý vị thấy bất kỳ thay đổi nào trên móng chân của mình.

Chăm sóc móng chân là một phần quan trọng để giữ cho đôi chân khoẻ mạnh. Hãy luôn tìm trợ giúp từ bác sĩ, y tá thực hành hoặc bác sĩ chuyên gia chân của quý vị nếu gặp vấn đề.

Tıra móng chân của quý vị:



Cắt móng chân thường xuyên, theo hình dạng của móng và không cắt bớt hai bên.



Hãy sử dụng kéo hoặc kiểm cắt móng để cắt móng chân.



Cắt tỉa từ từ, từng chút một.



Giũa móng để loại bỏ các cạnh sắc nhọn.

Nếu quý vị không thể với tới bàn chân của mình hoặc móng chân của quý vị quá dày để tự cắt, bác sĩ chuyên khoa chân có thể làm việc này cho quý vị. Quý vị có thể cần quay lại thường xuyên từ 6 đến 12 tuần.