

## LOÉT BÀN CHÂN DO ĐÁI THÁO ĐƯỜNG

Đái tháo đường (ĐTĐ) là một bệnh lý về chuyển hoá thường gặp ngày nay. Lượng đường huyết cao, không được kiểm soát tốt trong một thời gian có thể gây tổn thương nhiều cơ quan khác nhau trong đó có cẳng bàn chân. Bệnh nhân đái tháo đường có nguy cơ cao mắc các vấn đề về bàn chân như tổn thương thần kinh hoặc tắc nghẽn các mạch máu ngoại biên. Các tình trạng này kết hợp với các yếu tố khác như biến dạng bàn chân, hút thuốc lá, ít vận động, giảm thị lực làm không thể nhìn thấy bàn chân mình, trên 60 tuổi... làm tăng nguy cơ bị loét bàn chân.



### BỆNH LÝ THẦN KINH NGOẠI BIÊN LÀ GÌ?

Đường huyết cao có thể gây tổn thương hệ thần kinh làm ngăn chặn, gián đoạn sự truyền dẫn thông tin từ não đến các bộ phận. Thần kinh dễ bị tổn thương nhất trong cơ thể đó là dây thần dài nhất, điều khiển cẳng bàn chân.

Khi thần kinh này bị tổn thương được gọi là bệnh lý thần kinh ngoại biên do đái tháo đường, có thể gây ra các triệu chứng sau:

- **Tổn thương thần kinh cảm giác:** gây giảm cảm giác ở bàn chân, giảm khả năng cảm nhận đau, nhiệt độ, cảm giác rung.
- **Tổn thương thần kinh vận động:** gây ảnh hưởng các cơ ở bàn chân làm biến dạng hình dáng của bàn chân.



- *Tổn thương thần kinh tự chủ (hệ thần kinh giao cảm):* gây giảm tiết mồ hôi làm da bàn chân khô, nứt nẻ.

## CÁC DẤU HIỆU BỆNH LÝ THẦN KINH NGOẠI BIÊN DO ĐÁI THÁO ĐƯỜNG



Tê bì tay chân



Cảm giác đau, bỏng



Yếu cơ



Thay đổi/mất cảm



Các biến đổi ở bàn chân

## BỆNH LÝ MẠCH MÁU NGOẠI BIÊN LÀ GÌ?



*Bàn chân loét do bệnh lý TK, mạch máu ngoại biên*

Tăng đường huyết còn gây ra một tình trạng nghiêm trọng khác đó là làm tổn thương các mạch máu nhỏ ở các vùng xa tim gọi là bệnh lý mạch máu ngoại biên. Tình trạng này gây rối loạn tuần hoàn máu ở vùng cẳng và bàn chân dẫn đến giảm tưới máu nuôi, giảm cung cấp oxy cho da, cơ, mô làm cho vùng này dễ bị tổn thương.



## LÀM SAO ĐỂ NHẬN BIẾT ÔNG/BÀ CÓ ĐANG MẮC CÁC BỆNH LÝ KẼ TRÊN?

Việc nhận biết bàn chân của Ông/Bà đang có những bất thường rất quan trọng. Quan sát, kiểm tra bàn chân thường xuyên sẽ giúp phát hiện được những dấu hiệu sớm của bệnh. Sau đây là những dấu hiệu chính trong từng loại bệnh lý:

<b>Bệnh lý thần kinh ngoại biên</b>	<b>Bệnh lý mạch máu ngoại biên</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>○ Tê bì, cảm giác châm chích</li><li>○ Đau buốt</li><li>○ Giảm tiết mồ hôi</li><li>○ Bàn chân nóng, đỏ</li><li>○ Thay đổi hình dáng bàn chân</li><li>○ Da dày</li><li>○ Giảm cảm giác ở bàn chân</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Co rút bắp chân</li><li>○ Da lác, căng bóng</li><li>○ Bàn chân lạnh, tái nhợt</li><li>○ Da tấy đỏ hoặc có vết thương.</li><li>○ Đau, nặng cẳng bàn chân, không thể đi bộ xa</li></ul>

*Nếu bạn có các triệu chứng kể trên, hãy đến gặp bác sĩ chuyên khoa để khám, chẩn đoán và điều trị sớm để giảm nguy cơ biến chứng loét bàn chân.*



## HƯỚNG DẪN CHĂM SÓC BÀN CHÂN

9 BƯỚC CHĂM SÓC BÀN CHÂN HÀNG NGÀY CHO BỆNH NHÂN TIÊU ĐƯỜNG

BS Diệp Nghĩa Phúc



1

RỬA CHÂN HÀNG NGÀY VỚI NƯỚC ẤM VÀ XÀ BÔNG



2

LAU KHÔ BÀN CHÂN, ĐẶC BIỆT LÀ CÁC NGÓN



3

LÀM ẤM BÀN CHÂN VỚI VASELINE NHƯNG KHÔNG THOA VÀO KẼ NGÓN



4

KIỂM TRA XEM CÓ CÁC VẾT CẮT, LOÉT, BÓNG NƯỚC HAY KHÔNG



5

KHÔNG CẮT MÓNG QUÁ SÁT, KHÔNG MÓC KHÓE MÓNG



6

MANG VỐ SẠCH, KHÔNG QUÁ CHẶT, KHÔNG QUÁ RỘNG



7

MANG GIÀY VỪA VẶN, GIỮ BÀN CHÂN ẤM VÀ KHÔ



8

KHÔNG BAO GIỜ ĐI CHÂN KHÔNG, KỂ CẢ TRONG NHÀ



9

KIỂM TRA KÍ GIÀY DÉP TRƯỚC KHI MANG XEM CÓ DỊ VẬT KHÔNG



Địa chỉ: 14, đường số 7, P Bình Phú, TP HCM (P11-Q6 cũ)

SĐT: 0563 147 147- Giờ làm việc: 16h- 19h (thứ 2 đến thứ 6)- 09h-11h (thứ 7)