

11. Bệnh tiểu đường và các tổn thương ở bàn chân

糖尿病と足病変

Nếu mức đường huyết cao...

血糖値が高いと...

Gây tổn thương thần kinh

神経障害がおこる



Khó cảm thấy đau

Trơ nên khó nhận ra vết thương và vết bỏng

痛みを感じにくい
ケガややけどに気づきにくくなります

Nhận ra vết thương muộn

ケガに気付くのが遅れる

Suy giảm miễn dịch

免疫が下がる



Vết thương trở nên mưng mủ và khó lành

傷が化膿して治りにくくなります

Nhiễm trùng

感染

Gây tổn thương tuần hoàn máu

血流障害がおこる



Tuần hoàn máu kém khiến dưỡng chất và oxy khó đến được đầu bàn chân

血液の流れが悪くなり、足の先に栄養や酸素が届かなくなります

Vết thương sâu

深い傷

Vết thương chuyển sang màu đen

傷が黒くなる

Tổn thương thần kinh

神経障害

Ngay cả khi những vết trầy xước nhỏ, cục chai và bệnh nấm da chân trở nên xấu đi vẫn không nhận ra
小さな小さな傷、タコ、水虫が悪くなくても気が付かない

Rối loạn máu

血液障害

Vết thương khó lành

傷が治りにくい

Nếu điều trị bằng kháng sinh và điều trị mạch máu mà vẫn không khỏi

抗生剤や血管の治療をしても治らないと

Suy giảm miễn dịch

免疫が下がる

Dễ bị nhiễm trùng do vi khuẩn và làm vết thương bị mưng mủ

細菌に感染しやすく傷が化膿する

Điều trị cắt cụt chân

足を切る治療をする

Lở loét hoặc hoại thư

潰瘍や壊疽

★ Chăm sóc bàn chân trong bệnh tiểu đường

糖尿病のフットケア



Kiểm tra chân mỗi ngày

毎日足を見る

- Sử dụng gương cho những chỗ không thể nhìn thấy. Hãy nhờ người trong gia đình kiểm tra.

見えないところは鏡を使います。家族にも見てもらいましょう。



Rửa chân bằng xà phòng mỗi ngày

足は石けんで毎日洗う

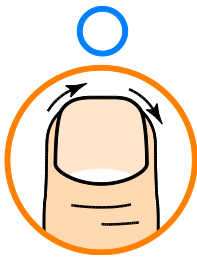
- Cũng rửa giữa các ngón chân của bạn.
指の間も洗いましょう。
- Lau sạch nước sau khi rửa.
洗った後は水分を拭きとりましょう。
- Hãy **dưỡng ẩm bằng kem** nếu da khô.

(Không thoa kem dưỡng ẩm ở các kẽ ngón chân)

乾燥しているときは**クリームで保湿**しましょう。(指の間に保湿クリームは塗りません)

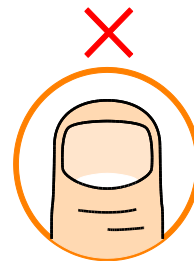
- Cắt móng chân sao cho không sát móng.

爪は深爪にならないように切りましょう。



Không thể nhìn thấy da ngón chân

指の皮膚が見えない



Có thể nhìn thấy da ngón chân

指の皮膚が見える

Mang giày đúng cỡ chân.

足に合った靴をはく

- Hãy kiểm tra chân xem có bị thương không.
足に傷ができてないか確認しましょう。
- Hãy kiểm tra bên trong giày có đá v.v. không
靴の中に石などがいないか確認しましょう。



Không đi chân trần, mang tất

裸足はやめて靴下をはく

- Phòng ngừa nấm chân.
水虫を防げます。
- Tất 5 ngón cũng được khuyên dùng.
5本指靴下もお勧めです。

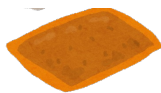


Lưu ý **bị** bỏng nhiệt độ thấp do túi chườm nóng, túi giữ nhiệt v.v.

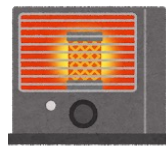
湯たんぽやカイロなどの低温やけどに注意する



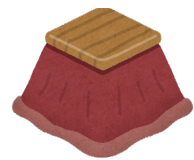
Túi chườm nóng
湯タンポ



Túi giữ nhiệt
カイロ



Lò sưởi
ストーブ



Bàn sưởi kotatsu
こたつ