

Một trong những biến chứng hay gặp và có thể dẫn đến tàn phế là biến chứng trên bàn chân người đái tháo đường (ĐTĐ). Việc chăm sóc kỹ bàn chân ở người ĐTĐ rất quan trọng. Một người ĐTĐ sẽ dễ tổn thương bàn chân, do bệnh làm tổn thương dây thần kinh ngoại biên và giảm lưu lượng máu nuôi đến bàn chân. Hội ĐTĐ Hoa Kỳ ước tính có khoảng 1/5 người ĐTĐ phải vào bệnh viện vì vấn đề ở bàn chân. Chăm sóc đúng cách sẽ ngăn ngừa được các vấn đề này.

## Biểu hiện của bệnh ĐTĐ

ĐTĐ là một bệnh mãn tính, đặc trưng bởi sự tăng đường huyết quá mức bình thường. Nhờ chúng ta biết, trong các thức ăn chúng ta ăn vào phần lớn được biến thành một chất đường được gọi là glucose. Glucose là chất cung cấp năng lượng cho tế bào hoạt động. Trên bề mặt tế bào, có một loại thụ thể tiếp nhận một chất đặc biệt là insulin, sau đó sẽ kích hoạt sự vận chuyển glucose vào sống động trong tế bào. Insulin là một chất nội tiết được tiết ra bởi tế bào beta tuyến tụy, gen sản xuất insulin nằm ở nhánh gen của nhiễm sắc thể 11. Insulin là một protein có 51 acid amin phân làm 2 chuỗi peptid (chuỗi A gồm 21 acid amin, chuỗi B gồm 30 acid amin nối với nhau bởi cầu S-S). Insulin của heo và bò khác với insulin người một chút, cho nên được sử dụng trong điều trị bệnh ĐTĐ.



Tổn thương bàn chân hay gặp trong bệnh ĐTĐ.

Vì một lý do nào đó tuyến tụy không thể tiết đủ lượng insulin thì đường trong máu không được tế bào sử dụng, dẫn đến hiện tượng tế bào “đói đường”, đường trong máu tăng cao và nếu lượng đường máu vượt quá ngưỡng chức năng của thận sẽ có một lượng đường trong nước tiểu.

Người bình thường lúc đói đường máu không quá 110mg/dl, khi trên 126 mg/ dl thì được chẩn đoán bệnh ĐTĐ (ít nhất qua 2 lần đo), đây là tiêu chuẩn chẩn đoán của Hiệp hội ĐTĐ Hoa Kỳ. Khi nào đường trong máu vượt trên 180mg/dl thì mới có đường trong nước tiểu, nên thuật ngữ “ĐTĐ” không phản ánh đúng bệnh chính của bệnh, chính có người ta dùng theo thói quen. Nếu người đã rất quan tâm tới bệnh ĐTĐ, vì họ nghĩ chính khi nào đái ra đường mới mắc bệnh, thì người dân phát hiện bệnh khi nước tiểu của họ bị rỉ rỉ.

Triệu chứng của bệnh ĐTĐ gồm “4 triệu”: ăn nhiều, uống nhiều, tiểu nhiều và gầy nhanh. Vì tế bào “đói đường” nên bệnh nhân phải ăn nhiều nhưng lại gầy, đường huyết tăng sẽ làm tăng áp lực thẩm thấu gây khát nên uống nhiều, đường xuất hiện trong nước tiểu gây rỉ rỉ tiểu thẩm thấu. Ngoài ra người bệnh còn mắt mờ, nhìn không rõ, da bị nhiễm trùng, vết thương lâu lành, da khô, tê bàn tay và bàn chân, chuyển chướng và phù nề... Trong bệnh ĐTĐ người ta chia làm 2 loại: bệnh ĐTĐ týp 1 còn gọi là ĐTĐ phụ thuộc insulin (tuyến tụy không còn tiết ra insulin nữa, trong đời trẻ phải dùng insulin ngoại sinh) và bệnh ĐTĐ týp 2 còn gọi là ĐTĐ không phụ thuộc insulin (tuyến tụy còn tiết một phần insulin, trong đời trẻ có thể dùng thuốc viên hạ đường huyết). Trong bệnh ĐTĐ thì týp 2 chiếm tới 90% tổng số bệnh nhân.

Một số cách chăm sóc bàn chân

Rửa và lau khô bàn chân hàng ngày

- Dùng xà phòng nhẹ.

- Dùng nước ấm.

- Vết nứt vào da, không được kéo co mạnh. Sau đó thì lau khô bàn chân.

- Sau khi rửa, dùng kem dưỡng da thoa lên bàn chân để tránh nứt nẻ nhưng không được bôi giấm hoặc cồn. Thường kiểm tra bàn chân mỗi ngày

- Thường kiểm tra mắt trên xu hướng đường huyết bàn chân. Có thể nhờ người khác nhìn giúp bàn chân nếu bạn không thấy rõ.
- Kiểm tra da có bị khô nứt không.
- Nhìn xem có vết rộp da hay phồng da, vết cắt, xây sát, đau...
- Kiểm tra xem có bị đỏ, nóng hay bị căng khi sờ bất cứ vùng nào của bàn chân.
- Xem sự phát triển của móng chân, có nứt mẻ nào không, có chai sần không.
- Nếu có vết rộp da hoặc đau khi mang giày thì cần xem liệu kích cỡ giày.

### Chăm sóc móng chân

- Cắt móng chân sau khi tắm (khi móng chân còn mềm).
- Cắt móng chân thẳng ngang qua và dùng dũa để làm nhẵn.
- Không nên cắt vào trong góc móng.

### Cần thận trọng khi tiếp xúc

- Đi bộ và tập thể dục với giày phù hợp.

- Không tập thể dục khi bị đau bàn chân.

**Bảo vệ bàn chân với giày và tất**

- Không bao giờ đi chân trần. Luôn bảo vệ bàn chân bằng cách mang giày hoặc dép.

- Không mang giày cao gót.

- Không mang giày chật làm chèn gót hoặc ngón chân.

- Nên mang tất để bảo vệ da bàn chân và tránh mang tất quá chật. Dùng tất làm bằng sợi tự nhiên như: cotton, len.

- Không nên mang giày lâu hơn một giờ (cởi giày ra để chân ra ngoài rồi mới mang lại).

- Phải kiểm tra bên trong giày để chắc chắn không có đinh vít bên trong.

**Kiểm tra việc mang giày**

Dùng nhíp ngậm miếng giấy để xem bên trong mang giày có đúng không.



Chăm sóc vết thương bàn chân.



sản xuất và phân phối (đơn vị sản xuất và phân phối này) phải in ngoài nước ngoài và được chấp thuận bởi Ủy ban Dược phẩm và Thiết bị Y tế (FDA) của Hoa Kỳ.