Khi m c b nh đái tháo đ ng, tr c h t, ng i b nh ph i có cách thay đ i l i s ng giúp ki m soát t t đ ng huy t, huy t áp và cholesterol máu m c đ an toàn. Không dùng các ch t kích thích, đ c bi t là thu c lá, dùng thu c đúng ch đ nh h ng ngày. Riêng vi c chăm sóc bàn chân c n nh ng l u ý sau đây:

Đi b giúp c i thi n l u thông m ch máu r t t t cho ng i b nh đái tháo đ ng. nh: TL
Ki m tra bàn chân h ng ngày: Nên ch n m t th i đi m thích h p trong ngày đ ki m tra bàn chân, th ng là bu i t i và làm vi c đó nh m t thói quen. Ch n n i đ ánh sáng đ quan sát k bàn chân và các k ngón chân, tìm xem có các v t n t trên da, các v t ph ng r p, v t thâm, các n t chai chân và nh ng ch đau trên da. N u không th cúi xu ng đ nhìn bàn chân đ c rõ, hãy s d ng m t chi c g ng ho c nh ng i thân trong gia đình hay b n bè giúp đ .

V sinh chân h ng ngày: C n th n r a s ch chân v i n c m và xà phòng trung tính, đ c bi t là kho ng k gi a các ngón chân. Không ngâm chân trong n c quá lâu. Tr c khi r a chân hay t m, nên ki m tra nhi t đ c a n c xem có quá nóng không. Dùng nhi t k , mu bàn tay ho c khu u tay đ ki m tra: nhi t đ n c không nên quá 37oC. Sau khi r a, dùng khăn bông m m th m khô chân, đ c bi t các k ngón chân. N u da chân khô có th dùng kem d ng da bôi lên trên mu bàn chân và d i lòng bàn chân đ gi cho da đ c m và tr n, nh ng không bôi vào k ngón chân.

C t móng chân m i tu n ho c khi th y dài: Nên c t t a móng chân theo đ ng vòng c a ngón. Không đ móng dài, cũng không c t móng quá ng n và không c t sâu vào các góc móng (khóe móng). N u chân có các c c chai, không đ c t ý c t b , cũng không dùng dao c o, băng dính ho c d ch l ng đ lo i b v t chai.

Gi cho m ch máu đ c l u thông: Hãy đ t chân t th ngang khi ng i. Không b t chéo chân trong th i gian dài. Không đi t t ch t, đàn h i, có n t chun quanh c chân. T p c đ ng các

ngón chân trong kho ng 5 - 10 phút, vài l n trong ngày. Các hình th c luy n t p nh đi b , b i l i ho c đ p xe là nh ng bài t p th d c t t và d cho bàn chân v n đ ng, giúp c i thi n l u thông m ch máu.

Ch n giày dép nh th nào?

Luôn mang giày dép thích h p đ b o v bàn chân k c khi đi l i trong nhà và lúc lao đ ng ngoài tr i. Mang t t đ gi m ch n th ng, lo i t t không có ch n i. Khi tr i l nh ch mang t t, không dùng các chai n c nóng ho c các v t nóng đ t lên chân đ làm m và c n thay t t h ng ngày. Trong lòng giày dép nên có mi ng lót m m. V i nh ng đôi giày m i, nên đi th t , m i ngày kho ng 1 đ n 2 gi trong m t vài tu n đ u đ chân đ c làm quen.

Luôn gi giày và t t s ch s khô ráo đ tránh nh ng b nh v da.

Không nên đ chân tr n ti p xúc v i b m t nóng nh cát nóng, b m t xi măng ngoài tr i n ng... Th ng xuyên thay giày dép đi trong ngày, nên có h n 2 đôi đi l i trong ngày v i ki u dáng khác nhau vì ki u giày dép khác nhau giúp bàn chân không tì đè mãi m t v trí. Tuy t đ i không dùng giày cao gót và dùng các trang s c bàn chân.

Bác sĩ Quý Nhân/ Theo SKĐS