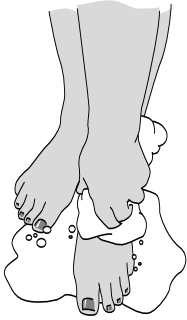
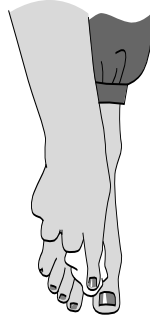


Chăm sóc chân người tiểu đường

Người tiểu đường cần chăm sóc cẩn thận hai bàn chân.



1. Rửa chân bằng nước ấm với xà bông hàng ngày.



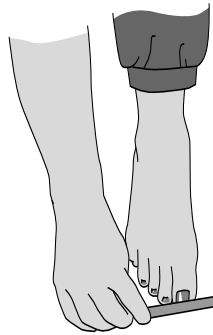
2. Lau khô chân, đặc biệt là giữa các ngón chân.



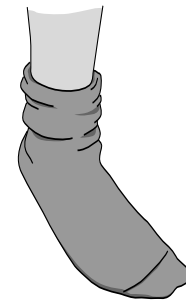
3. Giữ cho da hồng hào với kem làm mềm da (không nên thoa kem giữa các ngón chân)



4. Thường xuyên kiểm soát chân xem có vết cắt, rộp hay trầy. Cho bác sỹ biết nếu bạn thấy có gì không bình thường.



5. Dùng cái rựa mài móng chân cho sát vào ngón.



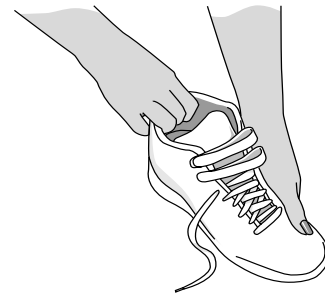
6. Thay tất sạch và mềm hàng ngày. Mang tất vừa đúng với chân.



7. Giữ cho chân khô và ấm. Luôn mang giày đi vừa chân và nếu có thể được mang tất có đệm đặc biệt.



8. Không bao giờ đi chân đất-dù trong hay ngoài nhà.



9. Khám giày hàng ngày để xem có hư hại hay vướng mảnh vụn (như đinh, đá vụn v.vv...) có thể làm chân bị thương.

Giữ gìn chân cẩn thận-và xử dụng chúng! Đi bộ lẹ hàng ngày giúp kích thích máu tuần hoàn.