ĐỪNG LO LẮNG, ĐÂY LÀ CÁCH BẠN CÓ THỂ NGĂN NGỪA LOÉT CHÂN

Các bước đơn giản giúp phòng ngừa:

Xem nội dung bên trong để được hướng dẫn các bước giúp phòng ngừa loét chân!

Hành động sớm:

Xem nội dung bên trong để biết khi nào bạn cần nhờ đến chuyên gia y tế kiểm tra đôi chân của mình!

Nếu bạn có bất kỳ câu hỏi nào

đừng ngần ngại nói chuyện với chuyên gia y tế gần nhất của bạn!

RẤT NHIỀU TRƯỜNG HỢP LOÉT CHÂN CÓ THỂ ĐƯỢC NGĂN CHẶN.[1]

1. Boulton AJM. The diabetic foot. Diabet Med 2006;34:87-90

CHỮA LÀNH VẾT THƯƠNG
CỨU LẤY BÀN CHÂN
NẮM LẤY CUỘC SỐNG

Một chương trình của Urgo Medical

GIỮ CHO ĐÔI CHÂN CỦA BẠN ĐƯỢC AN TOÀN

Danh sách những việc cần làm để giữ an toàn cho đôi chân:

- ☐ Trong 12 tháng qua, bạn có được kiểm tra đánh giá mức độ rủi ro loét bàn chân bởi chuyên gia y tế?
- ☐ Bạn có biết khi nào cần phải kiểm tra lại bàn chân của mình bởi một chuyên gia y tế?
- ☐ Bạn có nhận được những thông tin liên quan đến loét chân và cách phòng ngừa?

Tìm hiểu thêm
savefeetsavelives.vn
bao gồm các thông tin cần thiết, hướng dẫn và video.

Khi nhận thấy bất kỳ điều bất thường nào ở chân, hãy liên lạc ngay với bác sĩ.

Tên bác sĩ:

Số điện thoại bác sĩ:

CHỮA LÀNH VẾT THƯƠNG
CỨU LẤY BÀN CHÂN
NẮM LẤY CUỘC SỐNG

Một chương trình của Urgo Medical

D-FOOT international

Supported by D-FOOT International

CỨU LẤY BÀN CHÂN, NẮM LẤY CUỘC SỐNG

Khi bị đái tháo đường, loét chân có thể diễn biến vô cùng nghiêm trọng, vì vậy hãy tìm hiểu về cách phòng ngừa và kiểm tra bàn chân thường xuyên.

CHỮA LÀNH VẾT THƯƠNG
CỨU LẤY BÀN CHÂN
NẮM LẤY CUỘC SỐNG

Một chương trình của Urgo Medical

LOÉT BÀN CHÂN ĐÁI THÁO ĐƯỜNG:
NHỮNG CON SỐ BIẾT NÓI

! 1 trong 4 bệnh nhân đái tháo đường sẽ gặp phải biến chứng loét chân. [1]

! Cứ mỗi 20 giây, một bàn chân bị cướp đi do biến chứng của bệnh đái tháo đường. [2]

! Nếu không được điều trị nhanh chóng và chính xác, vết loét bàn chân đái tháo đường có thể gây nguy cơ nghiêm trọng đến tính mạng

Kiểm tra mức độ nguy cơ loét với chuyên gia y tế

01 Nguy cơ loét **Rất thấp**

Đặc điểm
Không LOPS* và không PAD**

Tần suất sàng lọc
Mỗi năm 1 lần

02 Nguy cơ loét **Thấp**

Đặc điểm
LOPS* hoặc PAD**

Tần suất sàng lọc
Mỗi 06 - 12 tháng

03 Nguy cơ loét **Trung bình**

Đặc điểm
LOPS* + PAD, hoặc**
LOPS* + biến dạng chân, hoặc
PAD + biến dạng chân**

Tần suất sàng lọc
Mỗi 3-6 tháng

04 Nguy cơ loét **Cao**

Đặc điểm
LOPS* hoặc PAD, kèm một hoặc nhiều yếu tố sau:**
- Tiền sử loét bàn chân
- Cắt cụt chi dưới

Tần suất sàng lọc
Mỗi 1-3 tháng

LOPS*: Mất cảm giác bảo vệ
Bệnh đái tháo đường có thể gây tổn thương dây thần kinh, từ đó khiến cho bệnh nhân không nhận biết được các chấn thương, dẫn đến loét.

PAD: Bệnh động mạch ngoại biên**
Đôi khi được gọi là tuần hoàn kém, thường liên quan đến việc các động mạch ở chân bị thu hẹp, dẫn đến giảm lưu lượng máu đến cơ.

1. Setacci C, de Donato G, Setacci F, Chisci E. Diabetic patients: epidemiology and global impact. J Cardiovasc Surg (Torino). 2009 Jul, 50(3) : 263-73. / 2. Whiting, D. R., Guariguata, L., Weil, C., and Shaw, J. 2011. "IDF Diabetes Atlas: Global Estimates of the Prevalence of Diabetes for 2011 and 2030." Diabetes Res. Clin. Pract. 94 (3): 311-21.

4 bước bạn có thể làm để phòng ngừa loét chân

Bước 1: Kiểm soát đường huyết

Giữ lượng đường trong máu của bạn trong mức cho phép là bước đầu tiên để ngăn ngừa loét chân.

Bước 2: Chăm sóc bàn chân

Rửa chân với nước ấm, lau khô đúng cách và dưỡng ẩm nếu cần.

Bước 3: Kiểm tra chân hàng ngày

Kiểm tra bàn chân của bạn hàng ngày để xem có vết cắt/vết thương hay không. Đừng quên kiểm tra lòng bàn chân và giữa các ngón chân. Bạn có thể nhờ nhân viên y tế hỗ trợ trong quá trình kiểm tra định kỳ.

! ***Hãy chắc chắn rằng bạn được kiểm tra chân hàng năm với chuyên gia y tế để đánh giá mức độ nguy cơ loét.***

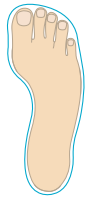
Bước 4: Chọn giày dép phù hợp

✗ Tránh đi chân trần, dù ở trong nhà hay bên ngoài.

✗ Không mang vớ quá chật hoặc cao đến đầu gối.

✓ Mang giày dép vừa vặn: không quá chật hoặc quá rộng. Mặt trong của giày nên dài hơn bàn chân 1 - 2 cm, cho phép không gian để chân thoát khí. Chiều rộng bên trong phải bằng chiều rộng của phần rộng nhất của bàn chân và chiều cao đủ chỗ cho tất cả các ngón chân.

✗ Tránh những đôi giày quá nhỏ hoặc nhọn ở mũi.



✓ Giày thoáng khí

✗ Giày tạo áp lực cho bàn chân

CẦN GẶP BÁC SĨ?

Đến gặp bác sĩ ngay lập tức nếu bạn nhận thấy bất kỳ điểm bất thường nào khi kiểm tra chân như sau:

- Vết loét
- Vết trầy
- Vết cắt
- Vết bỏng rộp
- Vết tấy
- Vết sưng

Để xem video và nhiều lời khuyên hơn, truy cập ngay
savefeetsavelives.vn