



XIN VUI LÒNG LIÊN LẠC:

1-888-500-1886

WWW.NEMS.ORG

### TIỂU ĐƯỜNG CÓ THỂ GÂY TỔN THƯƠNG BÀN CHÂN CỦA BẠN NHƯ THẾ NÀO





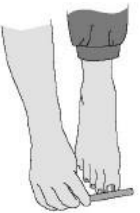




Người bị tiểu đường có thể gặp phải các vấn đề nghiêm trọng ở bàn chân, gây ảnh hưởng đến đi lại và thậm chí bị cắt cụt chi. Tổn thương thần kinh do tiểu đường có thể khiến bạn không còn cảm thấy đau ở bàn chân và bạn có thể không nhận ra mình có vết thương hoặc tổn thương cần được điều trị. Người bị tiểu đường dễ bị nhiễm trùng hơn và mất nhiều thời gian hơn để lành lại.

### DẤU HIỆU CẢNH BÁO

Nếu bạn có bất kỳ triệu chứng nào sau đây, hãy liên hệ ngay với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hoặc bác sĩ chuyên khoa chân (bác sĩ chuyên khoa chân).

- Bàn chân của bạn có thể bị ngứa ran, bồng rộp hoặc đau.
- Bạn có thể mất cảm giác khi chạm vào hoặc không cảm nhận được nóng hoặc lạnh tốt.

### CÁCH CHĂM SÓC BÀN CHÂN CỦA BẠN

<p><b>1.</b> Rửa chân hàng ngày bằng nước ấm và xà phòng.</p>	<p><b>2.</b> Lau khô chân thật kỹ, đặc biệt là kẽ ngón chân.</p>	<p><b>3.</b> Giữ cho da mềm mại bằng kem dưỡng ẩm (không thoa vào kẽ ngón chân).</p>
		
<p><b>4.</b> Kiểm tra thường xuyên xem có mụn nước, vết cắt hoặc vết loét không. Hãy cho bác sĩ biết nếu bạn thấy có vấn đề gì đó.</p>	<p><b>5.</b> Dùng giữa móng để giữa móng chân cho bằng với phần đầu ngón chân của bạn.</p>	<p><b>6.</b> Mang vớ hoặc băng chân sạch sạch, mềm hàng ngày. Đảm bảo bạn đi đúng kích cỡ.</p>
		
<p><b>7.</b> Giữ chân ấm và khô. Luôn mang giày vừa vặn và có đệm.</p>	<p><b>8.</b> Không đi chân trần, dù ở trong nhà hay ngoài trời.</p>	<p><b>9.</b> Kiểm tra giày hàng ngày xem có bị hỏng hoặc mảnh vụn (sỏi, đinh,...) có thể làm tổn thương chân không.</p>
		

Xin lưu ý rằng thông tin này không thể dùng để chẩn đoán các vấn đề sức khỏe hoặc để thay thế những lời khuyên của các chuyên viên y tế. North East Medical Services từ chối những quyết định của quý vị dựa vào thông tin này.

NEMS complies with all applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

Free language assistance services and auxiliary aids and services are available.

Si habla español, se encuentran disponibles servicios de asistencia lingüística gratuitos y ayudas/servicios auxiliares.

如果您說中文，我們可提供免費語言協助和輔助設施服務。

Nếu quý vị nói tiếng Việt, chúng tôi có thể cung cấp dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí và các thiết bị và dịch vụ hỗ trợ phù hợp.