

Tầm soát bệnh ở chân cho những người bị bệnh tiểu đường

Tờ Thông Tin Về Bệnh
Phát hành Tháng Mười Một 2020

Khái niệm chung

Bệnh tiểu đường không chỉ là một căn bệnh ảnh hưởng đến lượng đường trong máu của quý vị. Lượng đường trong máu cao cũng có thể gây tổn thương các dây thần kinh và mạch máu ở bàn chân của quý vị. Điều này khiến quý vị có nguy cơ bị nhiễm trùng chân, loét và thậm chí phải cắt cụt chi.

Dây thần kinh bị tổn hại có thể dẫn đến tổn thương, vết thương hoặc nhiễm trùng mà quý vị không thể cảm nhận được. Và nếu quý vị có ít máu chảy vào chân (lưu thông kém), thì bất kỳ tổn thương hoặc nhiễm trùng nào ở chân của quý vị sẽ mất nhiều thời gian để lành lại hơn.

Tổn hại có thể xảy ra nhiều hơn nếu quý vị:

- Đã bị bệnh tiểu đường trong một thời gian dài
- Không kiểm soát mức đường huyết của quý vị và mức này quá cao trong một thời gian dài
- Hút thuốc - việc hút thuốc lá cũng làm giảm lưu lượng máu đến chân của quý vị
- Không vận động

Việc tầm soát bệnh ở chân hàng năm bởi bác sĩ của quý vị sẽ giúp phát hiện sớm bất kỳ vấn đề nào, trước khi chúng trở nên quá nghiêm trọng.

Bác sĩ gia đình của tôi sẽ làm gì vào lúc này?

Khi tầm soát bệnh ở chân của quý vị, bác sĩ sẽ hỏi quý vị những câu hỏi về:

- Sức khỏe chung của quý vị và mức độ hoạt động
- Các vấn đề trước đây hoặc hiện tại với bàn chân của quý vị
- Cảm giác tê, đau, châm chích hoặc bỏng rát ở bàn chân của quý vị

Họ cũng sẽ kiểm tra sự tuần hoàn và cảm giác của quý vị bằng cách:

- Cảm nhận mạch ở bàn chân
- Kiểm tra độ nhạy áp suất
- Rung và/hoặc phản xạ

Bác sĩ sẽ tìm kiếm bất kỳ bệnh về bàn chân nào có thể dẫn đến các vấn đề trong tương lai. Họ có thể đề nghị xét nghiệm máu để biết các vấn đề khác. Bác sĩ có thể chỉ cho quý vị cách kiểm tra bàn chân mỗi ngày. Bác sĩ có thể kê toa thuốc kháng sinh để điều trị bất kỳ chứng nhiễm trùng nào hoặc thuốc khác để kiểm soát tình trạng đau chân.

Họ có thể giới thiệu quý vị đến phòng khám chuyên khoa hoặc Khoa Cấp Cứu của bệnh viện gần nhất nếu quý vị bị mất cảm giác, tuần hoàn kém, có vết thương hoặc nhiễm trùng. Họ có thể muốn khám cho quý vị 3-6 tháng một lần nếu có bất kỳ vấn đề hiện tại nào với bàn chân của quý vị.

Tôi nên làm gì?

Kiểm tra bàn chân của quý vị mỗi ngày. Bác sĩ gia đình có thể chỉ cho quý vị cách kiểm tra bàn chân đúng cách.

Bảo vệ bàn chân để không bị thương bằng cách:

- Cắt và dưỡng móng tay thường xuyên
- Tránh đi bằng chân trần
- Giữ chân sạch sẽ
- Mang giày dép chất lượng, vừa vặn và bảo vệ được chân của quý vị (giày kín)

Xin điều trị từ bác sĩ gia đình hoặc bác sĩ chuyên khoa bàn chân (túc khoa) cho các vết chai chân và các vấn đề về chân khác. Nói chung, hãy giữ sức khỏe bản thân bằng cách duy trì việc kiểm soát lượng đường trong máu, không hút thuốc và tập thể dục thường xuyên. Hãy nhớ rằng quý vị có thể không cảm thấy bị thương hoặc vết thương. Quý vị có thể không chú ý đến các vết cắt, vết phồng rộp, móng chân mọc ngược và chai chân.

Có những dịch vụ hỗ trợ nào?

Bác sĩ gia đình của quý vị có thể giới thiệu quý vị đến một trong những dịch vụ tiểu đường đặc biệt hoạt động tại:

Bệnh Viện Bankstown: **9722 8360**

Bệnh Viện Fairfield: **9616 8510**

Bệnh Viện Liverpool: **8738 4577**

Bệnh Viện Bowral and District: **4861 0303**

Bệnh Viện Campbelltown: **4634 4028**

Tầm soát bệnh ở chân cho những người bị bệnh tiểu đường

Tôi nên hỏi bác sĩ của mình những gì?

- Tôi có thể làm gì để chăm sóc tốt nhất cho bàn chân của mình?
- Tôi nên đi khám bác sĩ gia đình bao lâu một lần?
- Tôi có cần dùng thuốc gì không?
- Tôi nên chú ý những dấu hiệu nào?
- Tôi cần cho bác sĩ biết những triệu chứng nào?
- Tôi nên kiểm tra bàn chân của mình như thế nào cho đúng?

Tôi có thể tìm hiểu thêm ở đâu?

- Hội Đồng Túc Khoa Châu Đại Dương – bác sĩ túc khoa nói về bệnh tiểu đường: healthinfo.org.nz
- Tổ Chức Bệnh Tiểu Đường Úc – chăm sóc bàn chân: diabetesaustralia.com.au

Thông tin này dành cho người đã được bác sĩ chẩn đoán bệnh. Nó không được soạn ra để dùng chẩn đoán bệnh hoặc thay thế cho việc chăm sóc y tế đang tiếp diễn

Các tờ thông tin thuộc Danh Mục Tài Nguyên Y Tế (Health Resource Directory) được sự chuẩn y của Ủy Ban Tư Vấn Cộng Đồng thuộc Mạng Lưới Y Tế Cơ Bản Tây Nam Sydney (South Western Sydney PHN's Community Advisory Committee) và của các bác sĩ gia đình tại địa phương

phn
SOUTH WESTERN
SYDNEY

An Australian Government Initiative