



Rất quan trọng khi bác sĩ hay y tá khám chân của bạn mỗi lần bạn đi bác sĩ.



## Chăm sóc bàn chân của bạn mỗi ngày

Cũng rất quan trọng khi chính bạn tự khám nghiệm và chăm sóc bàn chân của mình.



Sau đây là những điều bạn nên làm *mỗi ngày!*

<p>1. Rửa chân <i>mỗi ngày</i> với nước ấm (đúng nóng) và xà bông.</p> 	 <p>2. Sau khi rửa chân hay lúc nào chân bị ướt, hãy lau khô chân của bạn. Đặc biệt giữa những kẽ ngón chân.</p>	<p>3. Giữ cho da bạn được mềm mại với kem chống khô da (lotion) nhưng đừng xúc giữa những kẽ ngón chân.</p> 
<p>4. Khám chân của bạn <i>mỗi ngày</i> để phòng ngừa những vết thương hoặc những mụn nước. Dùng gương soi để xem các mặt khác và đáy bàn chân. Nếu bạn không xem được các nơi khác của bàn chân, hãy nhờ ai khác giúp bạn.</p> 	 <p>5. Luôn để móng chân ngắn (nhưng đừng quá ngắn). Giữ móng ngay thẳng và cắt giữa cẩn thận.</p>	<p>6. Thay vớ sạch <i>mỗi ngày</i>. Nhớ dùng mang vớ quá lớn hay quá nhỏ.</p> 
<p>7. Mang giày tốt. Nên mang giày vừa chân bạn để bảo vệ chân và giữ chân được khô ráo. Một số bệnh nhân bị tiểu đường cần mang giày đặc biệt, nếu bạn cần, xin hỏi ý kiến bác sĩ.</p> 	 <p>8. Khám giày bạn <i>mỗi ngày</i> để biết chắc là giày vẫn tốt và không có vật gì trong đó (sỏi nhỏ) hoặc bất cứ vật gì ở đáy giày (như đinh nhọn học mạnh kiếng vỡ). Nếu giày bạn bắt đầu rách, nên sắm một đôi mới.</p>	<p>9. Không bao giờ đi chân không vớ, cho dù ở trong nhà hay ra ngoài trời.</p> 

