

# Đề phòng biến chứng bàn chân do đái tháo đường

⇨ BS. NGUYỄN CƯỜNG

Hiện nay, tỉ lệ bệnh nhân đái tháo đường tăng rất nhanh và có nhiều người mắc (5 – 7% dân số). Đái tháo đường là một bệnh gây nhiều biến chứng nếu không biết phòng ngừa đúng cách.

Biến chứng bàn chân dễ gặp, thường phát hiện muộn có thể dẫn đến phải tháo khớp, cắt cụt chi, đe dọa tính mạng. Do đó người bị đái tháo đường cần có hiểu biết để ngăn ngừa các biến chứng nói chung, trong đó phải biết giữ gìn bàn chân, phát hiện sớm những bất thường là hết sức quan trọng.

## Những biểu hiện biến chứng bàn chân

### Tê ngoài da, mất cảm giác và đau hai chi dưới

Đái tháo đường rất dễ gây tổn thương mạch máu, trước hết là các mạch máu nhỏ (vi mạch, vi ti huyết quản), do đó máu không cung cấp đủ nhu cầu nuôi dưỡng 2 chi dưới, nhất là khi hoạt động. Từ đó xuất hiện dấu hiệu tê ngoài da, mất cảm giác 2 chi dưới, có cảm giác như kiến bò từ đùi, lan xuống cẳng chân, bàn chân, dần dần xuất hiện đau cách hồi khi vận động nhiều (đi đường gập ghềnh, leo bậc thang, chạy...).

### Hiện tượng biến đổi ngoài da, lở loét lâu lành hai bàn chân

Da khô, ngứa, nứt nẻ, hình thành nhiều chai chân. Các vết xây xước do nhiều nguyên nhân ở gan và mu bàn chân có thể trở thành các vết loét lâu lành, ít được để ý, điều trị ít kết quả nếu không được chăm sóc kỹ. Đây là hiện tượng hoại tử bàn chân, nhiều trường hợp phải tháo khớp bàn chân, khớp gối, đến khớp háng gọi là cắt cụt chi (đoạn chi).

### Biến dạng bàn chân do biến chứng viêm thần kinh và thiếu máu

Do tê ngoài da, mất cảm giác, đau kéo dài 2 chi dưới, nhiều chai chân làm cho người bệnh không tự chủ điều chỉnh tư thế lúc đứng, dần dần cùng với biến đổi về da, cơ sẽ kéo theo biến đổi 2 khớp bàn chân và bàn chân, dễ xuất hiện vết loét ở những vị trí chịu áp lực cao khi đứng và vận động đi lại.

### Cách chăm sóc bàn chân của bệnh nhân đái tháo đường

Chăm sóc bàn chân đóng vai trò rất quan trọng trong việc chăm sóc và tự chăm sóc bệnh nhân đái tháo đường tại nhà trong suốt thời gian điều trị.

Trước hết, hàng ngày ngoài việc tập thể dục, vận động vừa sức, chế độ ăn uống, giảm bột, kiêng ngọt, rượu bia thuốc lá, thêm rau quả, sử dụng thuốc theo

chỉ định của thầy thuốc thì cần chú trọng vệ sinh cá nhân, lúc tắm cần phải chăm sóc kỹ 2 bàn chân, các kẽ ngón chân bằng xà phòng giống như chăm sóc bàn tay để phòng bệnh tay chân miệng hiện nay. Trước khi đi ngủ cần ngâm chân với nước muối, ấm.

Không để móng chân mọc quá dài và cầu bần. Cắt móng chân sau tắm để mềm dễ cắt, không cắt quá sát móng, cắt ngang tốt hơn cắt theo hình vòng cung theo móng chân để tránh gây tổn thương đầu ngón chân. Không đi chân trần dù di chuyển trong nhà và phải có giày, dép, tất thích hợp.

Cần chọn giày đúng cỡ số bàn chân, không quá chật hoặc rộng, da mềm để tránh gây say sát, nên dùng tất cotton (thay vì tất nylon). Không nên đi giày tất liền nhiều giờ để bàn chân được thoải mái cử động và dễ chăm sóc vệ sinh. Không thể xem thường những điều cơ bản này để tránh những diễn biến xấu, hậu quả khó lường.



Biến chứng ở bàn chân của một bệnh nhân đái tháo đường

## Đôi lời khuyến cáo

Các chuyên gia đã cảnh báo: “Việt Nam là một trong những quốc gia có sự gia tăng đáng báo động về tỉ lệ người bệnh đái tháo đường”. Trong số đó “chỉ có 33,4% bệnh nhân được chẩn đoán, 56,3% bệnh nhân đã được chẩn đoán nhưng chưa được điều trị”.

Điều trị theo chỉ định của thầy thuốc là cách phòng ngừa tốt nhất các biến chứng, trong đó có biến chứng bàn chân. Không may khi đã có biến chứng bàn chân, người bệnh cần có kiến thức nhận biết, tự phát hiện sớm để kiểm tra ở cơ sở y tế chuyên khoa nội tiết. Cách xử trí cần lưu ý giảm đau, giảm ảnh hưởng vận động và biến dạng khớp, phục hồi chức năng làm chậm quá trình tiến triển của bệnh. Cần hết sức cảnh giác với các vết loét ở bàn chân lâu lành vì đó là dấu hiệu của hoại tử chi. ❀