

## Chăm sóc cho đôi bàn chân

Give your feet the care they deserve

Dù ở bất cứ tuổi nào, có đôi bàn chân cứng cáp, khỏe mạnh, sẽ giúp cho quý vị duy trì được sự năng động, di chuyển và đi đứng dễ dàng. Tuy nhiên, hiện có khoảng 40% người dân ở Úc bị những tật ở bàn chân, và nếu không được chữa trị đúng mức, khi về già họ sẽ mất đi khả năng di chuyển và phải nhờ vả nhiều vào người khác. Đừng đợi đến khi bàn chân mình gặp rắc rối rồi mới thấy được sự hữu dụng của chúng.

Sau đây là một số những lời khuyên của Cơ Quan Chuyên Môn Về Cước Bệnh Học NSW (các chứng bệnh liên quan đến bàn chân: Australian Podiatry Association, NSW)

### **Mang đúng cỡ giày:**

Mang giày đúng cỡ, đúng loại ngay khi còn nhỏ, sẽ tránh được những rắc rối cho bàn chân sau này. Những điểm cần nhớ khi mua giày cho con em gồm: giày phải hơi rộng ở chung quanh đầu các ngón chân (khoảng cách từ đầu ngón chân cái đến đầu mũi giày chừng một phân rưỡi), để các ngón chân cử động thoải mái. Tuy nhiên, quý vị không nên mua giày quá rộng với hy vọng các em "lớn lên là vừa", vì giày quá rộng sẽ dễ gây trượt ngã hay làm trật cổ chân. Phần trong giày cần phải mềm để lòng bàn chân các em không bị cọ sát nhiều, gây trầy trụa và gót giày phải ôm sát vào gót chân.

Đối với người lớn, đi giày cao gót nhiều và lâu có thể đưa đến chứng đau lưng, đau chân, đau bàn chân và lạm các ngón chân bị cong queo. Muốn tránh vấn đề này, chỉ thỉnh thoảng quý vị mới nên mang giày cao gót mà thôi, hoặc khi mang giày, quý vị nên tránh đi lại nhiều và nên ngồi một chỗ. Để tiện cho việc đi lại hàng ngày (hoặc để khiêu vũ), giày có gót thấp, ôm vừa vặn bàn chân là loại tốt nhất, đặc biệt là đối với những vị đã lớn tuổi. Mang giày hay dép quá rộng sẽ dễ vấp té. Ở những vị đã có tuổi, đôi khi bàn chân đã mất đi sự mềm mại ở phần ức khiến cho việc đi lại gặp khó khăn. Nhưng hiện các nhà chuyên môn về chứng bệnh bàn chân đã phát minh ra các loại "đệm" dùng lót vào phần trong của giày giúp tránh được vấn đề này.

### **Các chứng bệnh về bàn chân thông thường:**

Bàn chân và các ngón chân thường bị các chứng như da bị chai, nổi bثور hay mọc nhám. Nguyên nhân có thể là vì một phần của bàn chân chịu sức nặng của cơ thể nhiều hơn các phần khác, hoặc già người bệnh mang không đúng cỡ giày. Nếu bàn chân thường bị bثور hay chai, quý vị nên đến một nhà chuyên môn về cước bệnh học (podiatrist) nhờ khám. Trường hợp nếu

khớp xương ở giữa ngón chân cái và bàn chân bị sưng cũng vậy, quý vị nên đến nhờ họ chữa ngay. Móng chân có thể mọc ngược vào trong, gây đau đớn, khó chịu. Muốn tránh, quý vị nên cắt các móng chân thật bằng và đừng mang giày quá chật.

### **Nếu bị tiểu đường:**

Nếu bị tiểu đường, quý vị càng phải cẩn thận săn sóc cho bàn chân hơn, vì chứng bệnh này dễ làm hư các thần kinh ở bàn chân, làm cho chúng mất cảm giác; do đó, khi bàn chân bị thương, phỏng, hay trầy trụa, quý vị có thể không thấy đau đớn gì cả. Hơn nữa, bệnh tiểu đường có thể gây trở ngại cho việc tuần hoàn của máu; nghĩa là nếu bàn chân bị thương, dù chỉ sơ xài, sẽ rất lâu lành và dễ bị nhiễm trùng. Trường hợp này thoát xem không có vẻ gì trầm trọng cả, nhưng các vết thương có thể dẫn đến các biến chứng nguy hiểm, và nếu không được chữa trị đúng lúc đôi khi phải cưa bàn chân hay cả một khúc chân. Vì thế, mỗi ngày quý vị cần phải xem xét bàn chân của mình xem có vết thương, vết sưng hay có chỗ nào bị đau không. Nếu khó quan sát hết, quý vị nên dùng gương soi để xem cho chắc chắn. Nên cẩn thận dùng thuốc sát trùng loại nhẹ để rửa những chỗ bị phỏng, chỗ vết xước hay trầy trụa, rồi dùng băng có sát trùng, cẩn thận buộc lại. Nếu sau hai hay ba ngày vết thương không lành, quý vị nên đi khám bác sĩ ngay. Mỗi ngày nên rửa chân bằng nước ấm (đừng dùng nước quá nóng), sau đó lau thật khô và nhẹ nhàng chà sát bàn chân. Nếu da bàn chân bị khô, mỗi ngày quý vị nên dùng loại kem dưỡng da (skin moisturiser) thoa lên để tránh cho da bàn chân khỏi bị khô, nứt.

*Địa chỉ và số điện thoại tại các nơi nêu trên hoàn toàn chính xác trong lúc bài này được viết. Tuy nhiên vì các chi tiết này thường thay đổi, muốn cho chắc chắn xin quý vị xem lại trong niên giám điện thoại.*