

# Tìm Đôi Giày Vừa Chân



Canadian Association  
of Wound Care



Association canadienne  
du soin des plaies

**Giày rất quan trọng đối với tất cả mọi người và chúng đặc biệt quan trọng đối với những ai bị mắc bệnh tiểu đường, vì giày giúp họ bảo vệ bàn chân và phòng ngừa thương tổn, đặc biệt trong trường hợp họ đang bị mất cảm giác ở bàn chân (bệnh thần kinh).**

**Đôi giày phù hợp và vừa vặn có thể giúp ngăn ngừa sự phát triển của các nốt chai sần, phòng rộp hay những vết thương có thể bị nhiễm trùng và nghiêm trọng đến mức phải cắt cụt chi.**

# NHỮNG THÔNG TIN THỰC TẾ VỀ BÀN CHÂN



**Khi đi mua giày quý vị cần phải cân nhắc ba kích thước  
của bàn chân:**

**ĐỘ DÀI / BỀ RỘNG / ĐỘ SÂU**

**Hãy nhớ: đi mua giày luôn đo kích thước của bàn chân  
chứ không đo kích thước của giày. Hãy đo bàn chân  
của quý vị mỗi khi đi mua giày!**

## Những chỉ dẫn cần nhớ khi đi chọn giày vừa chân:

- 1** Đi mua giày vào cuối ngày bởi khi đó bàn chân phồng to hơn thời điểm khác.
- 2** Hãy nhờ chuyên gia đo giày cho quý vị nếu quý vị bị mất cảm giác ở chân (bệnh thần kinh).
- 3** Nhân viên bán hàng nên đo bàn chân của quý vị cả khi quý vị đang ngồi và đang đứng.
- 4** Kiểm tra độ dài, bề rộng và độ sâu của chân khi đang đứng.
- 5** Ước bàn chân nên ở trong phần rộng nhất của giày.
- 6** Khi xỏ giày vào chân và được buộc chặt, quý vị phải cảm thấy hơi khít (như khi đi một đôi găng tay mới), nhưng không thít chặt.
- 7** Đảm bảo rằng có nhiều khoảng trống ngo ngoây cho các ngón chân.
- 8** Chọn giày phù hợp với hình dáng bàn chân của quý vị. Một số loại giày cong lên, còn có những loại khác thì thẳng hơn.
- 9** Thay giày và đế trong của giày thường xuyên.
- 10** “Đi thử” giày trong nhà một khoảng thời gian và tham khảo ý kiến của chuyên gia chăm sóc chân về độ vừa vặn. Có thể cần phải điều chỉnh thêm cho đôi giày của quý vị.
- 11** Chỉ mua giày ở những cửa hàng có tiếng nơi có chính sách bảo đảm về độ vừa vặn và chất lượng.
- 12** Giày tốt nhất là giày vừa chân!



## Những đặc điểm của đôi giày phù hợp:

- ☑ Vừa vặn.
- ☑ Được làm bằng vật liệu thông thoáng (ví dụ như da)
- ☑ Có đế chắc.
- ☑ Có nỉ dính kiểu Velcro hoặc buộc bằng dây.
- ☑ Có độ giảm chấn tốt.
- ☑ Không thể bẻ cong hay vặn xoắn.
- ☑ Không có đường hàn trong khoang đế ngón chân.

Để biết thêm thông tin, hãy ghé thăm trang mạng về *Bệnh Tiểu Đường*,  
*Sức Khỏe Bàn Chân Của Quý Vị* tại địa chỉ

**[www.cawc.net/diabetesandhealthyfeet](http://www.cawc.net/diabetesandhealthyfeet)**

Canadian Association  
of Wound Care



Association canadienne  
du soin des plaies

**Canadian Association of Wound Care**

642 King Street West, Suite 200

Toronto, ON M5V 1M7

Tel: 416-485-2292 Toll-free: 1-866-474-0125

Email: [healthyfeet@cawc.net](mailto:healthyfeet@cawc.net)