

DẤU HIỆU BỆNH TỪ BÀN CHÂN

Một số thay đổi khác thường xuất hiện trên bàn chân cũng có thể là dấu hiệu một số bệnh như: bệnh tim, thận, gan, xơ động mạch hay như bệnh tiểu đường...

Với người trưởng thành, đau gót chân là rối loạn thường thấy nhất của bàn chân. Đau xảy ra khi vận động hoặc làm các công việc hàng ngày.

Xương gót chân là xương lớn nhất của bàn chân đồng thời cũng là phần đầu tiên tiếp xúc với mặt đất khi ta bước đi.

Đau gót chân thường thấy ở người ngoài 40 tuổi, hoạt động nhiều. Ở tuổi này, sức đàn hồi của gân và dây chằng nơi gót chân đều giảm bớt. Đa số các trường hợp đau gót chân đều tự nhiên khỏi. Vật lý trị liệu cũng là phương thức trị liệu tốt. Rất ít trường hợp phải giải phẫu vì đau gót chân.

Nếu đi giày quá chật, gót quá cao có thể bị sưng các mô bào chung quanh ngón chân cái. Ngón chân cái, thay vì hướng thẳng về phía trước, lại vẹo về phía ngón chân thứ hai. Mô bào sẽ mọc phủ lên mấu xương nhô ra để bảo vệ ngón chân lệch chỗ. Qua sự cọ xát với giày, lớp mô này càng ngày càng dày lên, gồ ghề, viêm và gây cảm giác đau. Hình dạng bàn chân cũng thay đổi và không vừa với giày. Lâu ngày, bệnh gây khó khăn cho sự đi đứng nếu không điều trị.

Điều trị không làm giảm sưng, nhưng có thể tránh sưng trở nên trầm trọng và để giảm đau. Có thể mang một loại giày đặc biệt bằng da mềm, phần đầu rộng rãi để ngón chân khỏi ép vào nhau, gót thấp để giảm áp lực lên ngón chân.

Nếu đi giày quá chật, một dây thần kinh ở bàn chân có thể bị kẹp giữa hai ngón chân thứ ba và thứ tư, bóp các xương vào với nhau. Lâu ngày, dây thần kinh đó phản ứng lại bằng cách tạo ra một cục u, gây ra đau. Cảm giác đau lan cả xuống các ngón chân.

Đi giày chật còn tạo ra chai, là một vùng da ở trên hoặc giữa hai ngón chân dày cứng lên, các ngón chân ép với nhau hoặc cọ xát với giày. Ngón chân cái và ngón thứ 5 thường hay bị chai. Chai cũng thấy ở gót chân.

Ngâm chân vào nước ấm cho tới khi chai mềm, rồi dùng hòn đá riêng có bán ở tiệm để mài chai cho mòn đi. Sau đó mang miếng đệm để giảm sức đè vào da. Nếu chai quá dày và gây đau, khó khăn khi đi lại, nên tới bác sĩ chuyên khoa để được điều trị.

Chăm sóc bàn chân

Những người hay đi giày, loại không phải bằng da, bàn chân đổ mồ hôi, nóng và bí hơi tạo ra môi trường tốt cho những loại nấm gây bệnh. Nấm thông thường tấn công bàn chân thuộc nhóm trichophyton. Bàn chân luôn luôn ngứa ngáy khó chịu với các mụn nước, da tróc, nứt nẻ, mùi hôi.

Để hạn chế điều này, cần thay tất thường xuyên. Không nên mang một đôi giày mấy ngày liên tiếp, để giày khô bớt độ ẩm. Không nên đi chân đất nơi công cộng, để tránh lây truyền nấm cho người khác nếu họ cũng đi chân không.

Với những người hay đi chân đất, nhất là ở những nơi ẩm thấp, hay bị mụn cóc ở lòng bàn chân và do một loại virus gây ra. Virus có ở nơi ẩm ướt, như cạnh hồ bơi, người nhiễm phải khi đi chân đất. Thường thường mụn cóc trên da ở các nơi khác mọc ra ngoài, nhưng ở bàn chân lại mọc sâu vào trong, vì sức nặng cơ thể đè lên bàn chân. Do đó, cảm giác đau mạnh mẽ hơn khi đi đứng.

Mụn cóc bàn chân hơi khó chữa. Thuốc bôi acid salycilic có thể hủy hoại mụn cóc. Bác sĩ cũng có thể chích vài loại thuốc vào mụn cóc, làm đông cứng mụn với dung dịch nitrogen, hoặc cắt mụn cóc với tia laser, tiểu phẫu.

Báo hiệu nhiều bệnh nguy hiểm

Đôi bàn chân nếu không được chăm sóc đúng mức sẽ gây nhiều phiền toái như đã nêu trên. Hơn nữa, một số thay đổi khác xuất hiện trên bàn chân cũng có thể là dấu hiệu một số bệnh tổng quát. Chẳng hạn:

- Sưng phù một bàn chân có thể là do huyết cục tĩnh mạch nằm sâu hoặc tắc nghẽn mạch bạch huyết.
- Sưng phù hai bàn chân trong bệnh tim, thận, gan.
- Ngón chân hai bên tái xanh trong bệnh Raynaud vì co thắt hoặc vỡ xơ động mạch.
- Đau bàn chân khi nghỉ hoặc nâng cao, bớt đau khi hạ thấp trong giai đoạn cuối của bệnh động mạch
- Bàn chân đau với cảm giác tê tê do bệnh của dây thần kinh ngoại vi như trong trường hợp bệnh tiểu đường.
- Đau ngón chân và cổ chân đau, nóng và đỏ trong bệnh thống phong (gout)...

Bạn có thể tới để tham khảo, điều trị khi có khó khăn của bàn chân ở bác sĩ y khoa chuyên ngành xương (orthopedic surgeon), là bác sĩ y khoa có huấn luyện chuyên môn thêm về các bệnh xương khớp - cơ bắp. Vị bác sĩ này cũng khám chữa các bệnh về xương ở chân hoặc bác sĩ chuyên về chân (podiatrist) được huấn luyện về khám xét định bệnh, điều trị và phòng ngừa các bệnh của bàn chân, có thể làm giải phẫu, làm giày đặc biệt cho người bệnh.

Hai bàn chân tuy bé nhỏ nhưng công dụng cho cơ thể rất nhiều. Chúng cần được chăm sóc chu đáo để luôn luôn trong tình trạng tốt lành. Bàn chân cần khoảng trống để thở. Chúng không thích bị gò bó, ép sát với nhau trong đôi giày kiểu cọ hợp thời trang nhưng không thoải mái cho chúng. Chúng cũng cần được rửa sạch mỗi ngày, được mang đôi tất mềm, khô sạch, để nấm độc không quấy rầy.

BS. NGUYỄN Ý ĐỨC