

Nếu các ngón chân của bạn luôn bị lạnh có thể do máu không được cung cấp đủ đến chân. Có thể bạn là người nghiện thuốc lá nặng hoặc có huyết áp cao hoặc bị bệnh về tim mạch. Đường huyết không được kiểm soát tốt ở bệnh nhân tiểu đường cũng có thể gây lạnh bàn chân. Ngoài ra người mắc bệnh bứu cổ hay thiếu máu cũng có bàn chân lạnh.

## BÀN CHÂN & NGÓN CHÂN LẠNH



Đa số chúng ta khi cảm thấy đau ở bàn chân thường quy nguyên nhân là do mang giày. 80% phụ nữ than phiền mình luôn bị đau chân do mang giày cao gót. Nhưng không phải hoàn toàn như vậy, bàn chân đau buốt có thể do xương bàn chân bị nứt do vận động quá mức như chơi bóng rổ, chạy marathon. Loãng xương cũng làm tăng nguy cơ nứt xương

## ĐAU BUỐT Ở BÀN CHÂN



Đôi khi chúng ta quan sát thấy ngón chân mình trở nên trắng bệch, rồi chuyển sang màu xanh tái, tiếp theo là hồng rồi trở về trạng thái bình thường. Nguyên nhân là do các mạch máu bị co thắt đột ngột. Stress hay nhiệt độ thay đổi thường xuyên có thể dẫn đến hiện tượng co thắt mạch máu và thực tế không gây ảnh hưởng xấu đến tình trạng sức khỏe

## BỆNH RAYNAUD'S



Một buổi sáng, sau khi thức dậy bạn thấy đau buốt ở gót chân khi rời khỏi giường và đứng lên. Như vậy là bạn đã bị viêm dây chằng plantar fascia, nối từ gót chân ra phía trước bàn chân. Những nguyên nhân dẫn đến tình trạng này là do viêm khớp, vận động quá mức, mang giày chật. Ngoài ra, xương móc gót chân, viêm hay nứt xương gót cũng có thể gây đau buốt gót chân.

## ĐAU Ở GÓT CHÂN



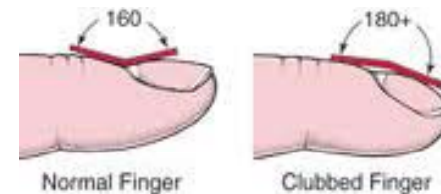
Thay đổi khoảng cách của bước chân (bước rộng hay ngắn hơn) là dấu hiệu đầu tiên báo hiệu sự mất dần cảm giác của bàn chân do thần kinh ngoại biên bị thương tổn. Khoảng 30% trường hợp thương tổn là do tiểu đường. Ngoài ra cũng còn nguyên nhân khác nữa như viêm nhiễm, thiếu vitamin, nghiện rượu. Nhưng trong nhiều trường hợp người ta cũng không xác định được tại sao thần kinh ngoại biên bị thương tổn.

## THAY ĐỔI KHOẢNG CÁCH GIỮA CÁC BƯỚC CHÂN



Hình dạng của ngón chân (tay) bị cong xuống và móng chân (tay) tròn hơn từ đỉnh và có hình cong hơn về phía dưới. Thông thường bệnh phổi được chẩn đoán, nhưng không loại trừ khả năng (ít hơn) có vấn đề về tim, gan hoặc đường hô hấp. Đôi khi, đây cũng có thể do di truyền và bạn ... chẳng bị mắc chứng bệnh nào cả!!!

## NGÓN CHÂN (TAY) CONG XUỐNG (CLUBBED TOE)



Nếu đây chỉ là biểu hiện tạm thời do bạn đứng quá lâu hay ngồi máy bay trong nhiều giờ liền, đặc biệt là phụ nữ đang mang thai, thì không sao. Trong trường hợp ngược lại thì đó là những triệu chứng nguy hiểm của việc lưu chuyển máu không tốt do trực trực về hệ thống bạch cầu hay tắt nghẽn động mạch. Trực trực trong hoạt động của thận hay tuyến giáp cũng gây ra hiện tượng chân phình to. Nếu bạn thấy chân mình phình to trong thời gian dài mà không thuyên giảm thì phải đi khám bác sĩ càng sớm càng tốt.

## CHÂN BÔNG NHIÊN PHÌNH RA VÀ NO TRÒN HƠN (PHỤ NỮ)



Đây là triệu chứng thường thấy ở những bệnh nhân tiểu đường, nhưng nguyên nhân cũng có thể do cơ thể thiếu Vitamin B, bị nấm chân, bệnh thận mãn tính, các bệnh liên quan với động mạch ngoại biên hoặc tuyến giáp.

## CHÂN CÓ CẢM GIÁC NÓNG NHƯ LỬA ĐỐT





Nếu bạn bị một vết thương hay vết xước mà không lành sau thời gian dài thì đó là dấu hiệu của bệnh tiểu đường. Tiểu đường làm mất dần cảm giác ở chân, giảm luân chuyển máu và chậm phục hồi vết thương. Bệnh nhân tiểu đường cần phải kiểm tra chân hàng ngày để có thể chặn đứng kịp thời các biến chứng nguy hiểm.

## VẾT THƯƠNG KHÔNG (HOẶC RẤT LÂU) KHÔNG LÀNH



Nếu ngón chân cái bị đau buốt một cách bất thường với các biểu hiện tấy đỏ và sưng lên thì rõ ràng bạn bị bệnh Gout. Bệnh viêm khớp xương (osteoarthritis) cũng gây đau buốt và phù nề. Ở mức độ nặng hơn nếu như khớp xương bị xơ cứng (hallux rigidus) nghĩa là có 1 xương mọc đang phát triển. Cuối cùng, đây cũng có thể là chấn thương dây chằng xung quanh khớp xương của những vận động viên thường xuyên chạy nhảy trên nền đất cứng.

## CẢM THẤY ĐAU BUỐT Ở NGÓN CHÂN CÁI



Nếu bạn cảm thấy ngón chân thứ 3 và thứ 4 của mình bị đau, bắt đầu từ đầu tròn của ngón chân sau đó lan ra cả ngón chân thì có thể bạn bị chứng U thần kinh Morton (Morton's neuroma) do các cơ xung quanh dầy lên và chèn ép dây thần kinh. Triệu chứng này thường thấy ở phụ nữ từ 8 đến 10 lần nhiều hơn so với nam giới

## CẢM THẤY ĐAU BUỐT Ở NGÓN CHÂN THỨ 3 & THỨ 4



Bàn chân bị ngứa và đóng vảy là biểu hiện của bệnh nấm chân (athletic foot) thường thấy ở đàn ông lứa tuổi 20~40. Hóa chất hay các sản phẩm chăm sóc da đôi khi cũng gây ra những triệu chứng tương tự như mẩn đỏ, những mảng da khô không đều. Nếu vùng da ở chỗ bàn chân bị ngứa, trở nên dày hơn thì có thể đó là bệnh vẩy nến do hệ thống miễn nhiễm của cơ thể phản ứng quá mức cần thiết. Thoa các loại kem bôi da có thể làm giảm triệu chứng này.

## CHÂN BỊ NGỨA



Nguyên nhân của sự biến dạng có thể do mang giày quá chật lâu ngày làm cong các ngón. Ngoài ra các bệnh có thể gây tổn thương như viêm dây thần kinh, tiểu đường, nghiện rượu cũng làm ngón chân có hình móng vuốt. Có thể điều chỉnh ngón chân trở về trạng thái bình thường bằng cách luyện tập, mang giày chỉnh hình hay giải phẫu

## NGÓN CHÂN HÌNH MÓNG VUỐT



Bỗng nhiên bạn cảm thấy đau buốt ở chân kéo dài trong vài phút thì đó là dấu hiệu cho biết bạn đang bị chứng co thắt cơ. Làm việc quá sức và mỏi cơ là nguyên nhân dẫn đến hiện tượng trên. Ngoài ra lưu thông máu không tốt, mất nước, mất cân bằng khoáng chất như kali, ma-nhê, calci và vitamin D trong cơ thể cũng gây ra triệu chứng tương tự, mà nguyên nhân là do sự thay đổi hormone ở phụ nữ có thai hay hoạt động bất bình thường của tuyến giáp.

## CO THẮT CƠ CHÂN



Có thể đó biểu hiện của u hắc tố (melanoma), một dạng nguy hiểm của ung thư da. Vết màu đen sẫm có thể phát triển ở những nơi không thường xuyên tiếp xúc với ánh nắng. Melanoma có thể xuất hiện bên dưới móng tay/chân ở dạng một chấm/vùng màu đen.

## VẾT MÀU ĐEN SẨM DƯỚI CHÂN



Biểu hiện của móng chân nói lên rất nhiều điều về sức khỏe của bạn.

Nếu móng chân bạn tự nhiên dày lên và ngả sang màu vàng nhạt thì có thể nó đã bị nhiễm nấm. Ngoài ra đó cũng triệu chứng của các bệnh sau: phù bạch huyết, bệnh liên quan đến phổi hoặc viêm khớp dạng thấp.

## MÓNG CHÂN DÀY LÊN NGÃ MÀU VÀNG NHẠT





Đôi khi do thương tổn hay tiếp xúc thường xuyên với các dung môi gốc dầu, móng chân lõm xuống và có hình dạng giống như chiếc muỗng, nhưng cũng không loại trừ khả năng là cơ thể bạn đang thiếu sắt.

## MÓNG CHÂN HÌNH CHIẾC MUỖNG (THÌA)



Móng chân bị tổn thương hay bệnh ở đâu đó trong cơ thể có thể làm móng chân trở nên trắng hơn. Nếu toàn bộ hay từng phần của phần nhô ra của móng chân (phần cắt không đau) có màu trắng không bình thường thì chân bạn đang bị nhiễm nấm hoặc vảy nến. Nếu như hình dạng móng chân vẫn nguyên vẹn mà phần lớn toàn bộ móng chân ngã sang màu trắng thì tình trạng sức khỏe của bạn đang gặp rắc rối: bệnh gan, suy tim xung huyết (congestive heart failure) hoặc tiểu đường. Hãy đến gặp bác sĩ ngay để được tư vấn.

## MÓNG CHÂN MÀU TRẮNG

