



## Chân trong chiến hào hoặc chân ngâm trong nước

Vietnamese translation of "Trench foot or Immersion foot" ([www.bt.cdc.gov/disasters/trenchfoot.asp](http://www.bt.cdc.gov/disasters/trenchfoot.asp))

### Chân trong chiến hào là gì?

Chân trong chiến hào, còn được gọi là chân ngâm trong nước, xảy ra khi chân bị ướt trong một thời gian thật lâu. Chứng bệnh này rất đau đớn, nhưng có thể phòng ngừa và chữa trị được.

### Các triệu chứng của bệnh chân trong chiến hào là gì?

Các triệu chứng của chân trong chiến hào bao gồm cảm giác bị tê và/hoặc ngứa, đau, sưng, da bị lạnh và có vết mụn, tê, và cảm tưởng như bị như gai đâm hoặc nặng nề. Bàn chân có thể bị đỏ, khô, và đau sau khi thấy ẩm và mọc mụn nước, rồi da và mô bị chết đi và rớt ra. Trong những trường hợp nghiêm trọng, nếu không được chữa trị bệnh thì chân trong chiến hào sẽ lan đến ngón chân, gót chân, và toàn bộ bàn chân.

### Làm thế nào để phòng ngừa và chữa trị bệnh chân trong chiến hào?

Nếu có thể, nâng bàn chân lên cao cho khô chân, và đổi giày và vớ ướt sang giày và vớ khô để phòng ngừa bị chứng chân trong chiến hào.

Chữa trị chứng chân trong chiến hào cũng giống như trị tê cóng (frostbite). Hãy thực hiện các bước sau đây:

- Chùi kỹ càng cho sạch và khô bàn chân của quý vị.
- Mang vớ sạch và khô hàng ngày.
- Chữa trị nơi bị ảnh hưởng bằng cách đắp khăn ẩm hoặc ngâm trong nước ấm (102° đến 110° F) khoảng 5 phút.
- Đừng mang vớ khi ngủ hoặc nằm nghỉ ngơi.
- Tìm người giúp đỡ y tế càng sớm càng tốt.

Nếu có vết thương ở bàn chân thì chân của quý vị sẽ dễ bị nhiễm trùng nhiều hơn. Kiểm tra bàn chân của quý vị ít nhất là một lần một ngày xem có bị nhiễm trùng hoặc có triệu chứng tê hơn.

For more information, visit [www.bt.cdc.gov/disasters](http://www.bt.cdc.gov/disasters),  
or call CDC at 800-CDC-INFO (English and Spanish) or 888-232-6348 (TTY).

Ngày 8 tháng Chín, 2005

Trang 1 trên 1