

ภาคผนวก ค

คู่มือการดูแลเท้า

จัดทำโดยสมาคมผู้ให้ความรู้โรคเบาหวาน พ.ศ. 2551

การดูแลสุขภาพเท้า ในผู้ป่วยเบาหวาน



การดูแลสุขภาพเท้าในผู้ป่วยเบาหวาน

หนังสือฉบับโครงการเผยแพร่ความรู้
เรื่องโรคเบาหวานสู่ประชาชน



คำนำ

หนังสือชุดตามโครงการเผยแพร่ความรู้เรื่องโรคเบาหวานสู่ประชาชน เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการให้ความรู้แก่ผู้เป็นเบาหวาน ประชาชนทั่วไป และผู้ที่สนใจ เพื่อให้มีคํารู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานอย่างถูกต้องนำไปสู่วิถีดูแลสุขภาพ การป้องกันโรค และโรคแทรกซ้อน ซึ่งเป็นวิธีที่สำคัญมาก ในการดูแลรักษาโรคเบาหวาน ช่วยให้ผู้เป็นเบาหวานสามารถดำเนินชีวิต

อย่างมีความสุขได้แม้จะมีโรค และมี ประโยชน์แก่บุคลากรทางการแพทย์ ที่จะเป็นผู้ให้ความรู้ นำไปประกอบ การสอน การทำเอกสารต่างๆ ใน การสอน

คณะกรรมการของสมาคมฯ ได้ปรับปรุงข้อมูลต่างๆ ที่พิมพ์ขึ้น ตั้ง แต่ปี พ.ศ. 2542 ถึง 2547 และการจัดพิมพ์ใหม่ทุกครั้ง เพื่อจะได้ข้อมูลที่ทันสมัยตามวิวัฒนาการที่เกิดขึ้น

ขอขอบคุณคณะกรรมการเจ้าหน้าที่ทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการ จัดพิมพ์หนังสือชุดนี้ขึ้นตั้งแต่นั้นจนปัจจุบัน

สุนิตย์ จันทระประเสริฐ

รศ.พญ.สุนิตย์ จันทระประเสริฐ

นายกสมาคมผู้ให้ความรู้โรคเบาหวาน

มีนาคม 2551



ชื่อหนังสือ การดูแลสุขภาพเท้าในผู้เป็นเบาหวาน

จัดพิมพ์โดย สมาคมผู้ให้ความรู้โรคเบาหวาน
สงวนลิขสิทธิ์ สมาคมผู้ให้ความรู้โรคเบาหวาน

รายนามคณะผู้ประพันธ์ นพ.ศักดิ์ชัย จันทร์อมรกุล
พญ.ยุพิน เบญจสุทรวิวงศ์
นางชนิกา จงจำรัส
นางยอดขวัญ ทิมมาโนช
นางศิริวรรณ บุตะเดช
นางสาวจิรพรรณ ศิริพัฒน์พงษ์

จำนวนพิมพ์ 10,000 เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ 2 กันยายน 2551

ราคาเล่มละ 30 บาท

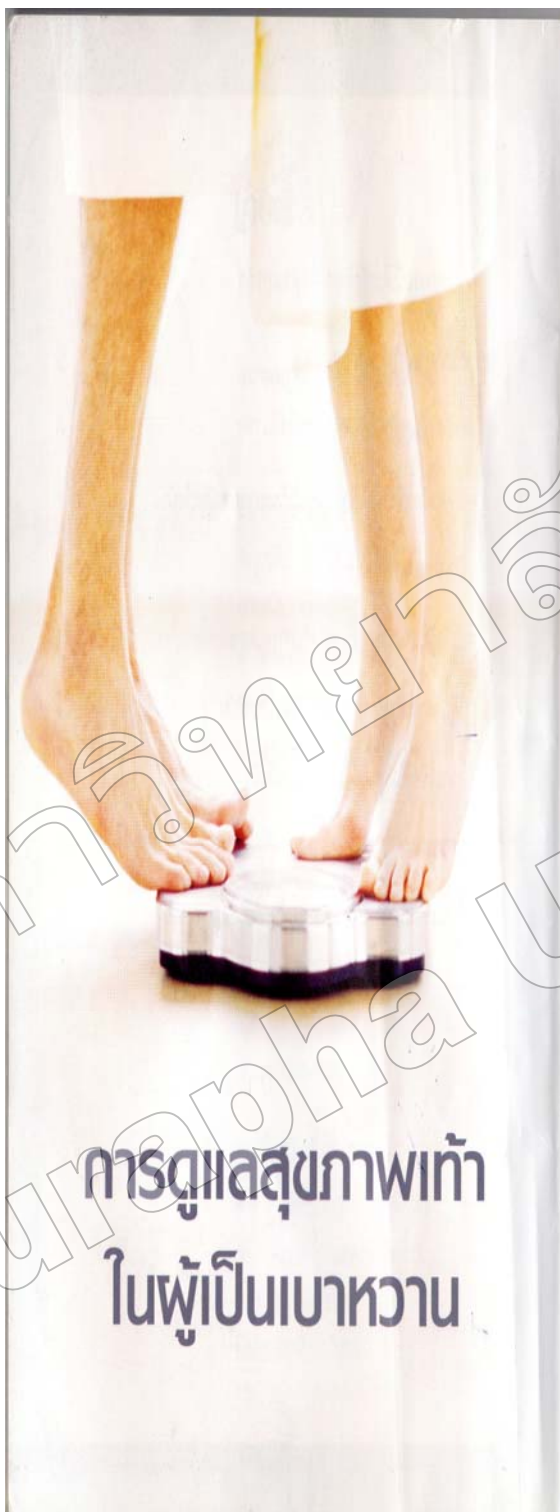
วิธีการสั่งซื้อ ติดต่อสมาคมผู้ให้ความรู้โรคเบาหวาน
โทร. 0-2348-7070-1

ออกแบบ บริษัท อิมเมจเจอร์ ทรี จำกัด
โทร. 0-2935-0215, 0-2932-2513

พิมพ์ที่ หจก. กราฟฟิค1 แอดเวอร์ทีซิ่ง
โทร. 0-2496-2169
มือถือ 081-556-7297

สารบัญ

การดูแลสุขภาพเท้าในผู้เป็นเบาหวาน	5
การตรวจดูเท้าโดยแพทย์	6
ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดแผลในผู้เป็นเบาหวานมีอะไรบ้าง	7
ปัญหาของเท้าที่พบบ่อย	8
บัญญัติ 10 ประการ...สำหรับการดูแลสุขภาพเท้า	15
วิธีบริหารเท้าควรทำให้เป็นกิจวัตรประจำวัน	21
ความเชื่อที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับแผลที่เท้า	26
บทสรุป	28
ห้าขั้นตอนในการรักษาสุขภาพเท้าของผู้เป็นเบาหวาน	29



การดูแลสุขภาพเท้า ในผู้เป็นเบาหวาน

การดูแลสุขภาพเท้า ในผู้เป็นเบาหวาน

มีคำกล่าวที่ว่า ผู้เป็นเบาหวานจะต้องรักษาความสะอาดของเท้าดีกว่าใบหน้า เป็นการสะท้อนให้เห็นความสำคัญของกรดูแลเท้าในผู้เป็นเบาหวานเนื่องจากผู้เป็นเบาหวานมีปัจจัยเสี่ยงในการทำให้เกิดแผลที่เท้าได้ง่าย พบว่าร้อยละ 15 ของผู้เป็นเบาหวานจะเกิดแผลที่เท้า แผลเหล่านี้ส่วนใหญ่เป็นแผลเรื้อรังไม่หาย บางรายมีอาการติดเชื้อร่วมด้วย เมื่อได้รับการรักษาไม่ถูกต้องจะทำให้แผลลุกลามจนต้องถูกตัดนิ้วเท้าหรือขา ซึ่งพบได้สูงถึง 15-40 เท่าของผู้ที่ไม่เป็นเบาหวาน

การรักษาแผลที่เท้าด้วยการตัดเท่านั้นไม่ใช่สิ่งที่ปลอดภัย เพราะผู้เป็นเบาหวานร้อยละ 3-7 เสียชีวิตจากการผ่าตัด ส่วนผู้ที่ไม่เสียชีวิตจะเกิดปัญหาต่างๆ จากการผ่าตัดถึงร้อยละ 36 ดังนั้น



การป้องกันไม่ให้เกิดแผลจึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด การป้องกันทำได้โดยการดูแลสุขภาพเท้าด้วยตนเองสม่ำเสมอทุกวัน การลดหรือขจัดปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ต่อการเกิดแผลให้หมดไปหรือเหลือน้อยที่สุด



การตรวจเท้าโดยแพทย์

การดูแลเท้า สัมพันธ์กับการดูแลสุขภาพพื้น แม้ว่าผู้เป็นเบาหวานจะทำงานตรวจเช็คเองทุกวัน ยังคงมีความจำเป็นที่ต้องได้รับการตรวจโดยแพทย์หรือบุคลากรทางการแพทย์ที่ได้รับการฝึกทางด้านนี้ เป็นระยะทุก 3-4 เดือน ในทำนองเดียวกับการตรวจประเมินผลการควบคุมเบาหวาน เพื่อที่จะได้ซักถามข้อข้องใจหรือปัญหาที่เกิดขึ้น

ผู้เป็นเบาหวานควรได้รับการตรวจเท้าด้วย

- คล้ำสีพองที่เท้าเพื่อตรวจการไหลเวียนโลหิต ในกรณีที่ไม่แน่ใจ อาจมีผู้ตรวจด้วยเครื่องมือ เรียกว่า ดอปเปลอร์อัลตราซาวนด์
- ตรวจสอบว่ามีอาการแสดงของเส้นประสาทเสื่อมหรือไม่ โดยเครื่องมือต่างๆ เช่น ส้อมเสียงวัดการรับความรู้สึกสั่นสะเทือน โมโนไฟลาเมนต์ วัดความรู้สึกของแรงกด

การตรวจพบความผิดปกติ เป็นเครื่องเตือนให้ผู้เป็นเบาหวานเพิ่มความระมัดระวังในการดูแลเท้าด้วยตนเอง เนื่องจากมีโอกาสเกิดแผลมากขึ้น

ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดแผลในผู้เป็นเบาหวานเมื่อไรบ้าง

- อายุและระยะเวลาในภาวะเป็นโรคเบาหวาน พบว่าถ้าเป็นเบาหวานนาน 25 ปีขึ้นไป มีโอกาสต้องถูกตัดขาสูงถึงร้อยละ 11 จากการเกิดแผลที่เท้า
- เพศชาย มีความเสี่ยงมากกว่าเพศหญิง
- ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ดี ระดับน้ำตาลที่สูง มีผลทำให้ความสามารถของเม็ดเลือดขาวในการกำจัดเชื้อโรคลดลง ทำให้ติดเชื้อได้ง่ายและลุกลามเร็ว
- โรคแทรกซ้อนเรื้อรังจากการควบคุมเบาหวานไม่ดี
 - เส้นประสาทส่วนปลายเสื่อม ทำให้ไม่รู้สึกเจ็บเมื่อเกิดแผล กว่าจะทราบและให้การรักษา แผลก็ลุกลามไปมากแล้ว การลงน้ำหนักลงบนแผล เช่น ผู้ป่วยยังเดินด้วยเท้าที่มีแผลโดยไม่รู้สึกเจ็บปวด นอกจากจะทำให้แผลไม่หายแล้ว ยังทำให้แผลลึกกลักคั้นให้เชื้อโรคเข้าไปในเส้นเอ็นและกระดูกได้ง่ายขึ้น
 - หลอดเลือดตีบตัน ทำให้ขาดทั้งสารอาหารและออกซิเจนไปเลี้ยงบริเวณแผล การซ่อมแซมแผลและการทำลายเชื้อแบคทีเรียไม่มีประสิทธิภาพ
 - เบาหวานขึ้นตา มองเห็นไม่ชัด ทำให้เมื่อตัดเล็บด้วยตนเอง อาจเกิดแผลได้
- ขาดความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพเท้า
- การสูบบุหรี่มีผลทำให้หลอดเลือดอุดตัน
- อยู่อย่างโดดเดี่ยวไม่เข้าสังคม
- ผู้ที่มีประวัติเกิดแผลที่เท้ามาก่อน มีการศึกษาพบว่ามากกว่าร้อยละ 50 ของผู้เป็นเบาหวานซึ่งมีแผลที่เท้ามาก่อน จะเกิดแผลซ้ำตำแหน่งเดิมภายในระยะเวลา 2-5 ปี

ปัญหาของเท้าที่พบบ่อย



หนังหนาๆ (Callus) :

เกิดจากการที่ชั้นผิวหนังเกิดการเสียดสีกับปุ่มกระดูกหรือรองเท้าที่ไม่เหมาะสมจนทำให้เกิดเนื้อตายด้านแข็ง ถ้าเนื้อตายนั้นแข็งมากก็จะกดทับเนื้อดีด้านใน ทำให้เกิดแผลขึ้นได้หนังแข็งนี้ได้และมักเป็นจุดเริ่มต้นของการเกิดแผลเบาหวาน

• การรักษา

1. แพทย์ หรือเจ้าหน้าที่คลินิกสุขภาพเท้า จะขูดหนังหนาๆ ออก (อาจใช้เครื่องมือได้ควรพบแพทย์ หรือเจ้าหน้าที่คลินิกสุขภาพเท้าอย่างสม่ำเสมอ)
2. ทาครีมบำรุงผิว เพื่อให้หนังหนาๆ นุ่มขึ้น
3. ส่งผู้ป่วยเชี่ยวชาญด้านรองเท้า เพื่อปรับรองเท้า และแผ่นรองรองเท้าด้านในใหม่ให้เหมาะสม เพื่อลดการเกิดปัญหาหนังหนาๆ ขึ้นมาใหม่

• การป้องกัน

1. สวมรองเท้า และแผ่นรองรองเท้าด้านในที่เหมาะสม
2. ไม่สวมรองเท้าที่คับหรือหลวมจนเกินไป



ผิวแห้ง (Dry Skin) :

ในผู้เป็นเบาหวานสามารถพบได้บ่อยๆ ซึ่งมีสาเหตุจากความผิดปกติของระบบประสาทอัตโนมัติ ทำให้ต่อมเหงื่อทำงานน้อยลง ผลิตเหงื่อไม่เพียงพอทำให้ผิวหนังแห้ง ในบางรายผิวหนังที่แห้งมากจะก่อให้เกิดรอยแยกของผิวหนัง นำไปสู่การเกิดแผลได้

• การรักษา และการป้องกัน

1. ทาครีม หรือโลชั่นบำรุงผิว เป็นประจำทุกวัน
2. หลีกเลี่ยงการอาบน้ำที่ร้อนเกินไป



เล็บขบ (Ingrown Toenail) :

การที่ขอบเล็บด้านข้างหรือมุมเล็บกดจิกลงบนเนื้อ ซึ่งก็สาเหตุมาจากปัจจัยดังต่อไปนี้

1. การตัดเล็บสั้นเกินไป
2. การสวมรองเท้าที่คับจนเกินไป
3. กรรรมพันธุ (พ่อแม่มีเล็บขบ)

• การรักษา

1. กรณีที่มีเล็บขบเล็กน้อยโดยที่ไม่มีการอักเสบ เจ้าหน้าที่คลินิกสุขภาพเท้าจะใช้ตะไบพิเศษ (Black's File) ตะไบด้านข้างเพื่อไม่ให้มุมหรือขอบเล็บกดจิกลงบนเนื้อ ซึ่งวิธีนี้สามารถแก้ปัญหาได้ระยะหนึ่ง แต่ต้องมาทำกันบ่อยๆ เพื่อป้องกันไม่ให้อีก

2. กรณีที่เล็บขบมากมีการอักเสบ ควรพบแพทย์คลินิกสุขภาพเท้า เพื่อรับการรักษา โดยการตัดส่วนที่ขบออกบางส่วน และรับยาฆ่าเชื้อ

• การป้องกัน

1. ตัดเล็บให้ถูกวิธี โดยการตัดตรงพอดีกับความยาวของนิ้ว และ ตะไบมุมเล็บให้โค้งไปตามรูปนิ้ว ไม่ตัดสั้นจนเกินไป
2. สวมรองเท้าที่เหมาะสม ควรใส่รองเท้าหุ้มข้อไปตามรูปของเท้า ขนาดรองเท้าที่เหมาะสม นิ้วเท้าต้องสามารถขยับไปมาได้ทุกนิ้ว ไม่ควรสวมรองเท้าหัวแหลม



เชื้อราที่เล็บ (Fungal Nail) :

การเกิดเชื้อราบางชนิดที่เล็บ มักจะทำให้ ลักษณะและสีของเล็บเปลี่ยนแปลงไป ส่วนมาก เล็บมักจะหนาเป็นรูพรุน เปราะแตกง่าย สีเล็บจะมี สีเหลือง ไม่มีอาการเจ็บหรือปวด

• การรักษา

ควรปรึกษาแพทย์เพื่อให้การรักษาเชื้อราที่เล็บเท้า โดยใช้ยารับประทาน ร่วมกับกรตัดเล็บส่วนที่เป็นเชื้อราออก

• การป้องกัน

1. ควรรักษาความสะอาดของเท้า ไม่ให้อับชื้น ล้างเท้าให้สะอาดและ หมั่นเช็ดเท้าให้แห้งเสมอ

2. สวมรองเท้าที่เหมาะสมระบายอากาศได้ดี ไม่อับชื้น เช่น รองเท้า หนังสั้น รองเท้ากีฬา เป็นต้น ถุงเท้าที่สวมควรเป็นถุงเท้าใยฝ้าย ซึ่งจะระบายอากาศได้ดีกว่าถุงเท้าในใยไหม ไม่อับชื้น และควร เปลี่ยนถุงเท้าทุกวัน



เท้าพิศรูป แบบบับนียน (Bunions) :

เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของกระดูกนิ้วหัวแม่มือ โดยฐานของนิ้วหัวแม่มือเท้าจะเบี่ยงออกด้านนอก แต่ส่วนหัวของนิ้วหัวแม่มือเท้าจะเบี่ยงเข้าในหานิ้วอื่น ๆ ทำให้เกิดรอยบวมขึ้นบริเวณฐานของ นิ้วหัวแม่มือเท้าด้านนอก ซึ่งอาจทำให้เกิดการเสียดสีกับรองเท้าเกิดแผลได้ง่าย มักพบในครอบครัวเดียวกัน และพบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย

• การรักษา

1. เลือกรองเท้าหุ้มข้อ และมีความกว้างพอที่จะไม่เสียดสีกับรอย บวมของนิ้วหัวแม่มือเท้า
2. นำแผ่นโฟมบางและนึ่มปะทับ เพื่อป้องกันการเสียดสี และ บรรเทาอาการเจ็บปวด แต่ถ้ามีอาการเจ็บมาก แพทย์อาจพิจารณา ใช้ยาแก้ปวด

• การป้องกัน

1. เลือกรองเท้าที่ไม่คับหรือเล็กจนเกินไป
2. หลีกเลี่ยงการสวมรองเท้าหัวแหลม และไม่ควรรองเท้า 2 นิ้ว



นิ้วเท้าหงิกงอ (Claw Toes) :

นิ้วเท้าหงิกงอ (Claw Toes) เกิดจากการเสื่อมของระบบประสาทส่วนปลายร่วมกับระบบประสาทอัตโนมัติ ทำให้เท้าชา และกล้ามเนื้อที่เท้าอ่อนแรง ส่งผลให้นิ้วเท้าหงิกงอขึ้น อาจทำให้บริเวณส่วนปลายของนิ้ว และหรือ บริเวณส่วนที่หงิกงอของนิ้วเสียดสีกับรองเท้า เกิดเป็นหนังหนาๆ นามาซึ่งแผลได้

• การรักษา

1. สวมรองเท้าที่นุ่มหือแบน และหลีกเลี่ยงไม่ให้นิ้วเสียดสีกับด้านบนของรองเท้า
2. ปรึกษาแพทย์เพื่อคลายเส้นเอ็น โดยวิธีการยืดเส้นเอ็นออกบางส่วน (Tendon Relaxation) เพื่อให้นิ้วเท้ายืดยืดไม่หงิกงอขึ้น
3. บริหารเท้าโดยใช้นิ้วเท้าขยำ หรือใช้ผ้าเช็ดตัววางอยู่ก้นเท้า
4. ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านรองเท้า เพื่อหัดรองเท้าที่ใส่ด้านใน (Insole) ที่ช่วยลดแรงกดของฝ่าเท้าบริเวณใต้ฝ่าเท้า

• การป้องกัน

หลีกเลี่ยงรองเท้าที่คับ หรือมีส้นสูงเกินไป



เท้าพวรูป (Charcot Foot) :

เกิดจากระบบประสาทส่วนปลาย และระบบประสาทอัตโนมัติเสื่อมจากโรคเบาหวาน ร่วมกับ ความผิดปกติของระบบไหลเวียนเลือด ทำให้เกิดภาวะกระดูกบวมกระดูกหักง่าย เป็นผลให้เท้าผิดรูป

• การรักษา

1. ถ้าเท้าบวมแดง ควรได้รับการใส่เฝือก และไม่ลงน้ำหนักที่ขา เดินโดยใช้ไม้เท้าหรือ Walker
2. หากเท้าผิดรูป จำเป็นต้องผ่าตัดซ่อมแซมเท้าเพื่อไม่ให้เกิดการลุกลามที่เท้าไม่เหมาะสม จากนั้นให้ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเรื่องรองเท้า เพื่อออกแบบและจัดทำรองเท้าที่เหมาะสมต่อไป

• การป้องกัน

ควบคุมเบาหวานให้อยู่ในเกณฑ์ที่ดี



แผลเท้าหวาน (Diabetic Wound) :

ปัญหาแผลที่เท้าในผู้เป็นเบาหวานมักเกิดจากการเสื่อมของเส้นประสาทส่วนปลาย ทำให้เกิดเท้าชา และหรือ หลอดเลือดแดงตีบ ทำให้เลือดไปเลี้ยงที่เท้าน้อยลง สามารถสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงของสีที่ผิวหนังจะมีสีคล้ำหรือดำ ประกอบกับภูมิคุ้มกันต้านทานลดลง จึงจัดการกับเชื้อโรคได้ไม่ดี เมื่อเป็นแผลจึงหายยากขึ้น

• การรักษา

1. แพทย์จะตรวจดูหลอดเลือดแดงที่ไปเลี้ยงเท้าก่อน ถ้าเลือดไปเลี้ยงเท้าดี การตกแต่งแผลที่เพียงพอกับการใช้น้ำยาล้างแผลที่เหมาะสม ทำแผลบ่อยครั้ง ก็จะช่วยให้แผลหายเร็วขึ้น
2. การลดน้ำหนักลงบนแผล อาจเป็นการรองโพนลงบนผ้าเท้ายกบริเวณบริเวณแผลไว้ (Felted Foam Dressing) เพื่อให้แผลลดขยพื้นที่ แผลจะไม่ถูกกดทับ ทำให้แผลหายเร็วขึ้น หรืออาจใช้วิธีเข้าเฝือกช่วยด้วยก็ได้
3. หลังจากแผลหายแล้ว แพทย์จะส่งผู้ป่วยไปผู้เชี่ยวชาญด้านรองเท้า เพื่อออกแบบรองเท้าให้เหมาะสมกับปัญหาของผู้ป่วยแต่ละราย ซึ่งจะช่วยป้องกันและลดการเกิดแผลซ้ำขึ้นมาอีก

• การป้องกัน

1. ดูแลรักษาเท้า ตามบัญญัติ 10 ประการ
2. ควบคุมระดับน้ำตาลให้อยู่ในเกณฑ์ที่ดี
3. เลือกรองเท้า และอุปกรณ์เสริมที่เหมาะสม

บัญญัติ 10 ประการ...สำหรับการดูแลสุขภาพเท้า



1. ทำความสะอาด

ล้างเท้าด้วย สบู่ อุณหภูมิ
อุ่นหนึ่งภาค เช็ดซอกเท้า เอาให้แห้ง
บรรจงเช็ด อย่างละมุน อย่างรุนแรง
ต้องจัดแจง ทุกวัน วันน้แหละดี

- หมั่นล้างเท้าให้สะอาดทุกวันด้วยสบู่อ่อนๆ เมื่ออาบน้ำเช้า-เย็น
- เช็ดเท้าให้แห้งด้วยผ้าที่สะอาดและนุ่ม โดยเฉพาะตามซอกนิ้วเท้า
- หมั่นล้างเท้าด้วยน้ำสะอาดที่สะอาดจะช่วยป้องกันการอักเสบขึ้น ซึ่งอาจเป็นแหล่งสะสมของเชื้อแบคทีเรียและเชื้อราจนอาจทำให้เกิดการอักเสบลุกลามได้



2. ตรวจสอบเท้าทุกวันเพื่อค้นหาความผิดปกติ

ต้องตรวจเท้า ทุกวัน วันละครั้ง
ตรวจผิวหนัง ของเท้า ทั่วทุกที่
หากซึ่ดคล้าย คำนหนา ตาปลา มี
ตุ่มพอง ไม่เข้าที่ พบหมอลิ้น

- ควรตรวจเท้าด้วยตนเองทุกวัน เพื่อค้นหาความผิดปกติ เช่น ตาปลา หนังกาตุ่มพอง รอยแตกของผิวหนัง แผลอักเสบ ปวด บวม แดง จับดูร้อนๆ ฝืดคล้ายหรือซึ่ดผิดปกติ เล็บขบ
- ควรตรวจนิ้วเท้า ซอกนิ้วเท้า ส่วนบริเวณที่ยากต่อการดู เช่น ลิ้นเท้า ฝ่าเท้า อาจใช้กระจกช่วยได้

- ในกรณีที่ไม่สามารถตรวจด้วยตนเองได้ ควรให้ญาติช่วยดูให้
- ไม่ควรตัดตาปลาหรือหนังหนาๆ ด้วยตนเอง
- เมื่อพบความผิดปกติควรรีบปรึกษาแพทย์



3. ทาโลชั่นที่เท้าทุกวัน

ตามติด ฟันจิว
ป้องกันริ้ว รอยแตก ผิดแนวกัน
หยุดโลชั่น สบู่ให้เท้าวัน
ช่วยป้องกัน ผิวแตก โรคแทรกซึม

ในกรณีที่มีผิวหนังแห้งจากฟ้าไม่รอยแตก และเกิดการติดเชื้อได้ง่าย จึงควรทาโลชั่นเพื่อให้ความชุ่มชื้นหลังอาบน้ำเข้า - เย็น

- การทาโลชั่นควรหยดบนมือ เกลี่ยบางๆ แล้วจึงลูบที่เท้าให้ทั่ว
- หลีกเลี่ยงการทาโลชั่นบริเวณซอกนิ้วเท้า เพื่อป้องกันการหมักหมม ซึ่งอาจทำให้เกิดเชื้อราได้
- ถ้าผิวหนังชั้นหนังออกง่าย ควรหมั่นเช็ดเท้าให้แห้งและทาแป้งให้ทั่ว จะช่วยลดการอับชื้นได้



4. เลือกสวมถุงเท้าที่เหมาะสม

สวมถุงเท้าของเท้า
อย่าเลือกเอา ที่รัด เหนียวรัดแน่น
หากสวมถุง ใยฝ้าย ใส่รองเท้าม
จึงนุ่มเย็น ไม่ไค้ก ไร้โรคภัย

- ควรสวมถุงเท้าหรือถุงน่องทุกครั้งเมื่อสวมรองเท้า
- ถุงเท้าที่เลือกควรทำจากใยฝ้ายที่หนาพอควร เนื้อนิ่ม จะดีกว่าที่หนาจากในลอน เนื่องจากใยฝ้ายจะช่วยให้การระบายอากาศดีขึ้น ลดการอับชื้นของเท้าได้
- ความเปลี่ยนแปลงเท้าหรือถุงน่องที่ควร ไม่ควรใส่ซ้ำ เพื่อไม่ให้หมักหมม เป็นแหล่งสะสมของเชื้อโรค
- หลีกเลี่ยงการสวมถุงเท้าหรือถุงน่องที่รัดแน่นจนเกินไป



5. เลือกสวมรองเท้าที่เหมาะสม

เลือกรองเท้า มาใส่ ให้พอเหมาะ
อย่าให้เหมือน ชนชะนะ เพราะเท้าใหญ่
ใส่รองเท้า หักแหลมมาก ลำบากใจ
เพราะบีบให้ เท้าอยู่ โรคถุงน้ำ

- ควรสวมรองเท้าตลอดเวลาที่ทั้งในบ้านและนอกบ้าน ห้ามเดินเท้าเปล่า
- สวมรองเท้าที่เหมาะสมกับเท้า ไม่คับหรือหลวมจนเกินไป ช่วยลดแรงกดในฝ่าเท้าได้ดี โดยเฉพาะรองเท้าที่มีแผ่นรองรับแรงกระแทกภายใน เช่น รองเท้ากีฬาต่างๆ

- ควรเลือกซื้อรองเท้าช่วงบ่ายหรือเย็น เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดงอน
- ควรเป็นรองเท้าหนังนุ่มๆ หุ้มส้น พื้นค้ำในนุ่มและสันไม่สูง
- ควรตรวจดูสิ่งแปลกปลอมด้านในรองเท้าก่อนที่จะสวมเสมอ เพื่อป้องกัน

การเกิดแผล

- เมื่อซื้อรองเท้าคู่มือควรเริ่มสวมไม่เกิน 2 ชั่วโมง และเปลี่ยนเป็นคู่มือที่สลับกันภายใน 2 สัปดาห์แรก เพื่อป้องกันรองเท้ากัด
- คอยสังเกตรอยแตกหรือตุ่มพองทุกครั้งหลังใส่รองเท้าใหม่
- เมื่อจะสวมรองเท้าก็ควรสวมถุงเท้าด้วยเสมอ เพื่อลดการเกิดแผลจากรองเท้า "กัด" และช่วยยืดอายุการใช้งานได้



6. ห้ามประคบร้อนหรือแช่เท้าในน้ำ

อย่าแช่เท้า แช่น้ำ อย่างช้าๆ
อันตราย หลากหลาย คือผิวหนัง
จะเปื่อยง่าย ยุบยุบ ถึงกับพัง
เมื่อโรคฝัง ติดงอม อาจร้ายแรง

หลีกเลี่ยงการแช่เท้า ไม่ว่าจะเป็มน้ำอุ่นหรือน้ำธรรมดา เพื่อไม่ให้ผิวหนังเปื่อยยุ่ยง่าย

- พึงระวัง ! ในรายที่มีมือและเท้าชา การแช่น้ำอุ่นหรือร้อนจัดเกินไป การประคบร้อนที่เท้าเพื่อให้หลอดเลือดขยายตัว อาจทำให้เกิดการพุพองและติดเชื้อได้ง่าย



7. เมื่อมีบาดแผลให้รีบดูแลรักษา

เมื่อเท้ามีบาดแผล รีบแก้ไข
รีบดูแล โดยไม่ถ่วง
ถ้าแผลอักเสบ ปวดบวม บวมข้างแดง
รีบขึ้นจ้ง ไปปรึกษาหมอ อย่ารอช้า

- ถ้าแผลเล็กน้อย เป็นตุ่มพอง หรือแผลลอก รักษาให้สะอาด แผลสดทำความสะอาดด้วยน้ำต้มสุกที่ทิ้งไว้จนเย็นและสบู่อ่อน ซับให้แห้ง ทายาฆ่าเชื้อโรคที่ไม่ระคายเคืองต่อเนื้อเยื่อ เช่น น้ำยาบดคาน ยาเหลือง หรือยาปฏิชีวนะที่เป็นครีมเช็ดจากในแฉนวนของมวงรอบแผล โดยไม่เช็ดซ้ำที่เดิม ปิดแผลด้วยผ้าก๊อชสะอาด ตรงจุดแผลทุกวันว่ามีการติดเชืหรือไม่ ถ้าแผลไม่ดีขึ้น มีอาการอักเสบ ปวดบวมแดง จับดูร้อน หรือมีไข้ ควรปรึกษาแพทย์ หลีกเลี่ยงการใช้ทั้งเจลหรือไอศกรีมและไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์

- ถ้าแผลยังไม่หายดี อย่าเดินลงน้ำหนักเท้าข้างที่เป็นแผลนั้นไปมา การเดินจะทำให้เท้ารับน้ำหนักตัวแผลก็จะเปิด ทำให้แผลหายช้า ให้นอนพัก หรือนั่งบนเก้าอี้รถเข็น หรือใช้ไม้พยุงตัว ในกรณีที่ต้องการออกกำลังกาย เลือกชนิดที่ไม่ต้องลงน้ำหนัก ออกกำลังกายด้วยแขน

- ถ้าแผลใหญ่อักเสบมาก คือ ปวด บวม แดง จับดูร้อนๆ หรือมีหนอง ควรปรึกษาแพทย์ทันที เพื่อให้การรักษาตั้งแต่ระยะแรก อย่ารักษาเอง



8. ตัดเล็บอย่างถูกวิธี

การตัดเล็บ ก็ต้องมี วิธีตัด.
เดินถนัด ไม่เบียด ไม่เสียดสี
สวมรองเท้า เดินง่าย สบายดี
สองเท้ามี เล็บอยู่ ต้องดูแล

- การตัดเล็บที่ถูกวิธีร่วมกับการสวมรองเท้าที่เหมาะสม จะช่วยลดการเกิดเล็บขบ และแผลที่เท้าได้
- ควรตัดเล็บหลังจากอาบน้ำเสร็จเพื่อช่วยให้เล็บนิ่มและตัดง่าย
- หลีกเลี่ยงการแช่เท้าในน้ำที่ร้อนหรือแช่เท้าในน้ำที่เย็นเกินไป และอาจเกิดแผลขุยได้
- กรณีที่มีเล็บขบ ตาปลา หรือหนังเท้าหนาๆ ควรหลีกเลี่ยงการตัดหรือซึ่ขียามาทำเอง ควรปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านเท้า
- ถ้าไม่สามารถตัดเล็บด้วยตนเองได้ เช่น อาจมีปัญหารูปร่างสายตา มองไม่ชัด อาจให้ญาติช่วยตัดให้เพื่อป้องกันการเกิดแผล หรือปรึกษาแพทย์พยาบาล เพื่อรับคำแนะนำ



9. บริหารเท้าทุกวัน

คือมีหมอน บริหารเท้า
เป็นภาชนะใส่ ป้องกัน ก่อนการนวด
ใช้เลือดไหล เวียนคล่อง ไม่ต้องแคะ
ไม่มีแผล ไม่มีที่กด สุขสบาย

- การบริหารเท้าเป็นประจำทุกวันอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้การไหลเวียนของเลือดไปที่เท้าดีขึ้น
- ออกกำลังกาย โดยการเดินเร็วหรือวิ่งเหยาะๆ วันละ 20-30 นาที
- การเพิ่มขนาดและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในเท้า ช่วยลดแรงกดกระแทกของฝ่าเท้าขณะเดิน และป้องกันการผิดรูปและโค้งงอของเท้า

วิธีบริหารเท้าควรทำให้เป็นกิจวัตรประจำวัน

เริ่มต้น : นั่งตัวตรงบนเก้าอี้ (ห้ามเอ้าหลังพิงพนักเก้าอี้)



<< ทำที่ 1 (ทำ 10 ครั้ง)

1. วางเท้าราบบนพื้น งอจิกนิ้วเท้าทั้ง 2 ข้างพร้อมกัน (ตามรูป) จากนั้นเหยียดนิ้วเท้าออก

ท่าที่ 2 (ทำ 10 ครั้ง) >>

1. วางส้นเท้าติดพื้น กระดกปลายเท้าทั้ง 2 ข้างขึ้นเต็มที่
2. จากนั้นสลับยกปลายเท้าติดพื้น ยกส้นเท้าขึ้นพร้อมกันทั้ง 2 ข้าง



ท่าที่ 5 (ทำข้างละ: 10 ครั้ง) >>

1. ยกปลายเท้าเหยียดเข่าตรง
2. กดปลายเท้าลงให้มากที่สุดเท่าที่ทำได้
3. ค่อยๆ วางเท้าลงบนพื้น ทำสลับกันกับขาอีกข้าง



<< ท่าที่ 3 (ทำ 10 ครั้ง)

1. วางส้นเท้าติดพื้น
2. กระดกปลายเท้าทั้ง 2 ข้างขึ้น
3. หมุนปลายเท้าเป็นวงกลมในทิศทางตามเข็มนาฬิกา และทวนเข็มนาฬิกาอย่างละ 10 ครั้ง



<< ท่าที่ 6 (ทำข้างละ: 10 ครั้ง)

1. ยกปลายเท้าเหยียดเข่าตรง
2. กระดกข้อเท้าขึ้น
3. ค่อยๆ วางเท้าลงบนพื้น ทำสลับกันกับขาอีกข้าง

<< ท่าที่ 4 (ทำ 10 ครั้ง)

1. วางปลายเท้าติดพื้น
2. ยกเฉพาะส่วนส้นเท้าขึ้น
3. หมุนส้นเท้าเป็นวงกลม ในทิศทางตามเข็มนาฬิกา และทวนเข็มนาฬิกาอย่างละ 10 ครั้ง



<< ท่าที่ 7 (ทำ 10 ครั้ง ท่าทีละข้าง)

1. ยกปลายเท้าเหยียดเข่าตรง
2. เหยียดกดปลายเท้าลง
3. หมุนเฉพาะข้อเท้าเป็นวงกลม ด้านซ้าย 10 ครั้ง สลับด้านขวา 10 ครั้ง
4. ค่อยๆ วางเท้าลงบนพื้น ทำสลับกันกับขาอีกข้าง



<< ท่าที่ 8 (ทำข้างละ: 10 ครั้ง ทำทีละข้าง)

1. ยกปลายเท้าเหยียดเข่าตรง
2. เหยียดศอกปลายเท้าลง
3. บังคับข้อเท้า ใช้ปลายเท้าเขียนตัวเลขในอากาศ
ที่ละตัวตั้งแต่เลข 1 ถึง เลข 10



ท่าที่ 9 (ทำครั้งเดียว) ^

ใช้กระดาษหนังสือพิมพ์ 1 หน้า วางลงบนพื้น (ใช้เท้าทั้ง 2 ข้างช่วยกดกระดาษให้เป็นลูกกลมๆ จากนั้นใช้ปลายนิ้วเท้าทั้ง 2 ข้าง ช่วยกันคลี่กระดาษก่อนกลมนิ้วออกแล้วใช้นิ้วเท้าอีกกระดาษออกเป็นชั้นเล็กๆ

การถือ

ใช้กระดาษหนังสือพิมพ์อีก 1 หน้า วางราบลงบนพื้นใกล้ๆ เท้า จากนั้นใช้นิ้วเท้าจับเก็บกระดาษหนังสือพิมพ์ที่ถูกลูกเป็นชั้นเล็กๆ เหล่านั้น วางลงบนกระดาษหนังสือพิมพ์แผ่นใหม่จนหมด แล้วใช้ปลายนิ้วเท้าทั้ง 2 ข้าง รวบม้วนกระดาษแผ่นใหม่เข้าด้วยกัน ใช้เท้าทั้ง 2 ข้าง ช่วยกันกดกระดาษให้เป็นก้อนกลมแล้วจึงนำไปทิ้ง



10. งดการสูบบุหรี่

ควรงด สูบบุหรี่ เป็นวิธีที่ดีที่สุดที่ไม่ลาหายโรสูบบุหรี่ ก็โรสูโรคภัยอันไม่ร้าย... สุขสันต์วันงดสูบบุหรี่

การสูบบุหรี่เป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญของการเกิดเส้นเลือดตีบตัน และการสูญเสียเท้า

ข้อห้ามปฏิบัติ

- ห้ามแช่เท้าในน้ำร้อนโดยเด็ดขาด
- ห้ามเอากระเป๋าน้ำร้อนมาวางไว้บนเท้าหรือขา
- ไม่ควรเดินเท้าเปล่า แม้เมื่ออยู่ในบ้าน
- ห้ามตัดตาปลา ลอกตาปลา หรือใช้ยาจี้ด้วยตนเอง
- ไม่ควรนั่งไขว่ห้าง อาจทำให้การไหลเวียนโลหิตไม่สะดวก



ความเชื่อที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับแผลที่เท้า

เมื่อเกิดแผลที่เท้า ควรได้รับการดูแลที่ถูกต้อง ปัจจุบันทั้งผู้เป็นเบาหวาน และบุคลากรทางการแพทย์ ยังมีความเชื่อที่ไม่ค่อยถูกต้องในการดูแลรักษา แผลที่เท้าในผู้เป็นเบาหวานอยู่หลายประการ ซึ่งควรได้รับการแก้ไข ดังนี้

X ความเชื่อที่ผิด

1. การขยายแผลให้กว้างหรือตัดตาปลาออก จะทำให้แผลใหญ่และรักษายากขึ้น

X ผู้เป็นเบาหวานที่มีโรคของหลอดเลือดส่วนปลาย เมื่อมีหลอดเลือดแดงใหญ่อุดตัน การตัดต่อหลอดเลือดจะไม่ได้ผล เพราะหลอดเลือดส่วนปลายก็ยังตีบตันอยู่

✓ ความเชื่อที่ถูกต้อง

1. การขยายแผลให้กว้างหรือตัดตาปลาออก ทำให้แพทย์ทราบถึงความลึกและขอบเขตของแผลที่แท้จริง รวมทั้งช่วยตัดเนื้อตายหรือหนอง ซึ่งเป็นแหล่งอาหารของเชื้อแบคทีเรียให้หมดไป ผู้เป็นเบาหวานที่มีเท้าชา จะไม่ปวดแผลแม้ในรายที่เชื้อลุกลามไปมาก ก็อาจจะไม่รู้สึก ไม่มีอาการอักเสบของแผลมากนัก ทำให้การวินิจฉัยและรักษาผิดพลาดได้

2. ผู้เป็นเบาหวานที่มีโรคของหลอดเลือดเล็กๆ ส่วนปลายนั้นไม่ใช่ข้อห้ามของการตัดต่อหลอดเลือดใหญ่ที่อุดตัน เพราะหลอดเลือดส่วนปลายเหล่านั้น แม้ว่าจะมีความผิดปกติแต่ไม่ได้ตีบตัน การตัดต่อหลอดเลือด

X ความเชื่อที่ผิด

1. ผู้เป็นเบาหวานที่มีแผลเป็นหนองที่เท้า แก้อักเสบ หรือยาปฏิชีวนะก็เพียงพอแล้ว

4. ทำแผลอย่างดีร่วมกับกินยาทุกวัน แล้วสามารถทำกิจวัตรประจำวันได้ตามปกติ เช่น วิ่งออกกำลังกาย

✓ ความเชื่อที่ถูกต้อง

เลือกจะทำไม่เลือกทำมาอย่างหลอกลือคือผอมเหล่านี้ ไปยังบริเวณแผลทำให้แผลหายได้

3. ผู้เป็นเบาหวานมีการซ่อมแซมแผล และกำจัดเชื้อโรคไม่ได้เท่าคนปกติ การกินยาปฏิชีวนะอย่างเดียวไม่เพียงพอ จำเป็นต้องมีการทำความสะอาดแผล กำจัดหนอง ตัดแต่งเนื้อตาย หรือแม้กระทั่งกระตุกที่เน่าตายออกให้หมด แผลจึงจะหายได้

4. แม้ว่าจะทำแผลอย่างดีทุกวัน ถ้าผู้เป็นเบาหวานยังคงเดินน้ำหนักลดลงไปบริเวณแผลอยู่ แผลจะไม่หาย ควรหลีกเลี่ยงการลงน้ำหนักลงบนแผลให้มากที่สุด โดยอาจจะใช้อุปกรณ์ช่วยลดแรงกด เช่น เฝือกรองเท้าชนิดพิเศษ ล้อเข็น หรือทำแผลด้วยวัสดุพิเศษที่ช่วยลดแรงกดลงบนแผล

X ความเชื่อที่ผิด

5. การใช้ยาฆ่าเชื้อต่างๆ ใส่แผลจะทำให้แผลหายเร็วขึ้น เพราะฆ่าเชื้อโรคได้หมดจด

✓ ความเชื่อที่ถูกต้อง

5. น้ายาฆ่าเชื้อต่างๆ แม้ว่าจะทำลายเชื้อแบคทีเรียได้ดี แต่ก็ทำลายเนื้ออ่อนๆ ของร่างกายที่สร้างขึ้นมาเพื่อซ่อมแซมแผล ดังนั้นจะทำให้แผลหายช้าลง การทำแผลด้วยน้ำเกลือธรรมดาที่เพียงพอต่อการหายของแผลแล้ว

unaru

การเกิดแผลที่เท้าในผู้เป็นเบาหวาน สามารถป้องกันได้โดยให้ความรู้ที่ถูกต้องแก่ผู้เป็นเบาหวาน ในทางดูแลเท้าด้วยตนเองอย่างสม่ำเสมอทุกวัน เลือกรองเท้าที่เหมาะสม ให้ความสนใจความสะอาดเท้า และพบแพทย์เป็นระยะ ความใส่ใจจะช่วยลดอัตราการตัดเท้าได้ถึงร้อยละ 44-85 เมื่อติดตามผู้เป็นเบาหวานนั้นในระยะเวลา 2-4 ปี

“ไม่ควรสูญเสียเงินจำนวนมากเพื่อการตัดเท้า แต่ควรใช้เงินจำนวนนี้ในการรักษาเท้าไว้”



ห้าขั้นตอนในการรักษาสุขภาพเท้าของผู้เป็นเบาหวาน

- ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้ดี
- ดูแลสุขภาพเท้าอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ
- ตรวจสอบเท้าของตนเองทุกวัน
- เมื่อมีปัญหาที่เท้า ต้องรีบรักษาทันที
- มาพบแพทย์หรือพยาบาลเพื่อตรวจดูเท้าอย่างสม่ำเสมอ