

การดูแลเท้าในผู้ป่วยเบาหวาน

รศ.พญ.กุลภา ศรีสวัสดิ์

ผศ.พญ.นวพร ชัชวาลพาณิชย์

พว.อัจฉรา สุวรรณนาคินทร์

ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

ข้อควรปฏิบัติ

1. พยายามควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
2. ทำความสะอาดเท้าทุกวันและเช็ดเท้าให้แห้งทันที
3. ส่องเท้าอย่างละเอียดทุกวัน โดยเฉพาะซอกระหว่างนิ้วเท้า
4. หากมีปัญหาเรื่องสายตาควรให้ญาติ หรือผู้ใกล้ชิดตรวจเท้าและรองเท้าทุกวัน
5. หากผิวหนังควรใช้ครีมทาบาง ๆ แต่ไม่ควรทาบริเวณซอกระหว่างนิ้วเท้า
6. หากต้องใช้น้ำอุ่นควรใช้มือหรือข้อศอกตรวจระดับความร้อนของน้ำก่อนทุกครั้ง
7. หากมีอาการเท้าเย็นในเวลากลางคืนควรแก้ไขโดยการใส่ถุงเท้า ห้ามใช้กระเป๋าน้ำร้อนเป็นอันขาด
8. ควรเลือกใส่รองเท้าที่พอดี ถูกสุขลักษณะและเหมาะสมกับรูปเท้า
9. สวมถุงเท้าก่อนใส่รองเท้าเสมอ หากถุงเท้ามีตะเข็บควรกลับด้านในออก และควรเปลี่ยนถุงเท้าทุก

วัน

10. ตรวจสอบรองเท้าทั้งภายในและภายนอกก่อนใส่ทุกครั้ง
11. ไปพบแพทย์ตามนัดอย่างสม่ำเสมอ แม้ไม่มีปัญหาใด ๆ
12. หากเท้ามีปัญหาแม้เพียงเล็กน้อย ควรไปพบแพทย์ทันที

ข้อห้ามปฏิบัติ

1. ห้ามสูบบุหรี่
2. ห้ามแช่เท้าในน้ำนาน ๆ
3. ห้ามตัดเล็บถึงงมูกเล็บควรตัดตามแนวขอบเล็บเท่านั้น
4. ห้ามตัดตาปลาหรือหนังด้ายด้วยตนเอง
5. ห้ามใช้สารเคมีใด ๆ ลอกตาปลาด้วยตนเอง
6. ห้ามเดินเท้าเปล่าบนพื้นผิวที่ร้อน เช่น บนหาดทราย หรือพื้นซีเมนต์

7. พยายามหลีกเลี่ยงการเดินเท้าเปล่า
8. ห้ามใส่รองเท้าแตะประเภทมีที่คิประหว่างนิ้วเท้า

เลือกรองเท้าอย่างไร? ไม่ให้เป็นแผล

1. ต้องไปลองรองเท้าด้วยตนเองเสมอ เพราะขนาดรองเท้านั้นไม่มีมาตรฐาน ขึ้นอยู่กับยี่ห้อ รูปทรง และแบบ
2. เลือกรูปทรงรองเท้าที่ใกล้เคียงกับรูปทรงของเท้ามากที่สุด เพื่อไม่ให้เกิดการบับรัดเป็นแผล
3. ในกรณีที่ผู้ป่วยมีความจำเป็นต้องใช้อุปกรณ์เสริมในรองเท้าควรนำอุปกรณ์นั้น ไปลองกับรองเท้าด้วย
4. ก่อนตัดสินใจซื้อ ควรลองรองเท้าหลาย ๆ รูปทรง และแบบแล้วเลือกรูปทรงและแบบที่สบายที่สุด
5. ในการลองรองเท้า ต้องลองเดินเสมอ เพราะขณะยืนหรือเดินเท้าอาจขยายขนาดขึ้น
6. ควรเลือกซื้อรองเท้าให้ตรงกับประเภทของกิจกรรมที่จะทำหากเป็นไปได้ ควรลองรองเท้าในเวลาใกล้เคียงกับเวลาที่จะนำไปใช้
7. ต้องลองรองเท้าทั้งสองข้างเสมอ เนื่องจากเท้าแต่ละข้างมักมีขนาดไม่เท่ากัน โดยควรเลือกความพอดีตามขนาดเท้าข้างที่ใหญ่กว่า
8. ความกว้างของรองเท้าที่เหมาะสม คือ ตำแหน่งของเท้าส่วนที่กว้างที่สุดอยู่ตรงกับตำแหน่งของรองเท้าส่วนที่กว้างที่สุด โดยควรให้มีพื้นที่พอขยับนิ้วเท้าได้เล็กน้อย
9. ความยาวของรองเท้าที่เหมาะสม คือ มีระยะระหว่างนิ้วเท้าที่ยาวที่สุดกับปลายของรองเท้า ประมาณ $\frac{3}{8}$ ถึง $\frac{1}{2}$ นิ้ว

ด้วยความปรารถนาดีจาก คลินิกสุขภาพ ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู และศูนย์เบาหวานศิริราช
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล