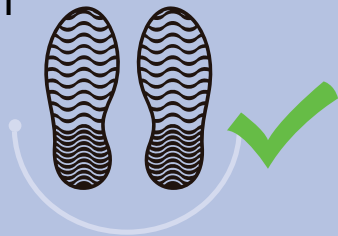


ข้อควรปฏิบัติ

1. พยายามควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
2. ทำความสะอาดเท้าทุกวันและเช็ดเท้าให้แห้งทันที
3. สำรองเท้าอย่างละเอียดทุกวัน โดยเฉพาะซอกระหว่างนิ้วเท้า
4. หากมีปัญหาเรื่องสายตาดูควรให้ญาติ หรือผู้ใกล้ชิดตรวจเท้าและรองเท้าทุกวัน
5. หากผิวแห้งควรใช้ครีมทาบาง ๆ แต่ไม่ควรทาบริเวณซอกระหว่างนิ้วเท้า
6. หากต้องใช้น้ำอุ่นควรใช้มือหรือข้อศอกตรวจระดับความร้อนของน้ำก่อนทุกครั้ง
7. หากมีอาการเท้าเย็นในเวลาากลางคืนควรแก้ไขโดยการใส่ถุงเท้า ห้ามใช้กระป๋องน้ำร้อนเป็นอันตราย
8. ควรเลือกใส่รองเท้าที่พอดี ถูกสุขลักษณะ และเหมาะสมกับรูปเท้า



9. สวมถุงเท้าก่อนใส่รองเท้าเสมอ หากถุงเท้ามีตะขี้บควรกลับด้านในออก และควรเปลี่ยนถุงเท้าทุกวัน
10. ตรวจสอบรองเท้าทั้งภายในและภายนอกก่อนใส่ทุกครั้ง
11. ไปพบแพทย์ตามนัดอย่างสม่ำเสมอ แม้ไม่มีปัญหาใด ๆ
12. หากเท้ามีปัญหาแม้เพียงเล็กน้อย ควรไปพบแพทย์ทันที



FOOT HEALTH



ข้อห้ามปฏิบัติ

1. ห้ามสูบบุหรี่
2. ห้ามแช่เท้าในน้ำนาน ๆ
3. ห้ามตัดเล็บลึกถึงงมูกเล็บควรตัดตามแนวขอบเล็บเท่านั้น
4. ห้ามตัดตาปลาหรือหนังด้านด้วยตนเอง
5. ห้ามใช้สารเคมีใดๆ ลอกตาปลาด้วยตนเอง
6. ห้ามเดินเท้าเปล่าบนพื้นผิวที่ร้อน เช่น บนหาดทราย หรือพื้นซีเมนต์
7. พยายามหลีกเลี่ยงการเดินเท้าเปล่า
8. ห้ามใส่รองเท้าแตะประเภทมีที่ติบระหว่างนิ้วเท้า



SHOES

เลือกรองเท้าอย่างไร ?

ไม่ให้เป็นแผล



SHOES



1. ต้องไปลองรองเท้าด้วยตนเองเสมอ เพราะขนาดรองเท้าไม่มีมาตรฐาน ขึ้นอยู่กับยี่ห้อ รูปทรง และแบบ
2. เลือกรูปทรงรองเท้าที่ใกล้เคียงกับรูปทรงของเท้ามากที่สุดเพื่อไม่ให้เกิดการบีบรัดเป็นแผล
3. ในกรณีที่ผู้ป่วยมีความจำเป็นต้องใช้อุปกรณ์เสริมในรองเท้าควรนำอุปกรณ์นั้น ไปลองกับรองเท้าด้วย
4. ก่อนตัดสินใจซื้อ ควรลองรองเท้าหลาย ๆ รูปทรงและแบบแล้วเลือกรูปทรงและแบบที่สบายที่สุด
5. ในการลองรองเท้า ต้องลองเดินเสมอ เพราะขณะยืนหรือเดินเท้าอาจขยายขนาดขึ้น
6. ควรเลือกซื้อรองเท้าให้ตรงกับประเภทของกิจกรรมที่จะทำ หากเป็นไปได้ ควรลองรองเท้าในเวลาใกล้เคียงกับเวลาที่จะนำไปใช้

7. ต้องลองรองเท้าทั้งสองข้างเสมอ เนื่องจากเท้าแต่ละข้าง มักมีขนาดไม่เท่ากัน โดยควรเลือกความพอดีตามขนาดเท้าข้างที่ใหญ่กว่า
8. ความกว้างของรองเท้าที่เหมาะสม คือ ตำแหน่งของเท้าส่วนที่กว้างที่สุดอยู่ตรงกับ ตำแหน่งของรองเท้าส่วนที่กว้างที่สุด โดยควรให้มีพื้นที่พอขยับนิ้วเท้าได้เล็กน้อย
9. ความยาวของรองเท้าที่เหมาะสม คือ มีระยะระหว่างนิ้วเท้า ที่ยาวที่สุดกับปลายของรองเท้า ประมาณ 3/8 ถึง 1/2 นิ้ว



สแกนเพื่อประเมินความพึงพอใจ
หลังจากอ่านสื่อความรู้ด้านสุขภาพฉบับนี้

จัดทำโดย

คลินิกสุขภาพเท้า ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู
และศูนย์เบาหวานศิริราช

ที่ปรึกษา

รศ.พญ.กุลภา ศรีสวัสดิ์
รศ.พญ.นวพร ชัชวาลพานิชย์
พว.อัจฉรา สุวรรณาคินทร์

สนับสนุนการพิมพ์โดย

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

ตรวจสอบเนื้อหาครั้งสุดท้าย ปี พ.ศ. 2564
รหัสหน่วยงาน RE
สงวนลิขสิทธิ์โดย พรบ.การพิมพ์ 2537



แผ่นพับ
สุขภาพ
ออนไลน์



สร้างเสริมสุขภาพศิริราช (สสศ.)



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

การดูแลเท้า ในผู้เป็นเบาหวาน

FOOT HEALTH



ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

SIPI RE 1023164