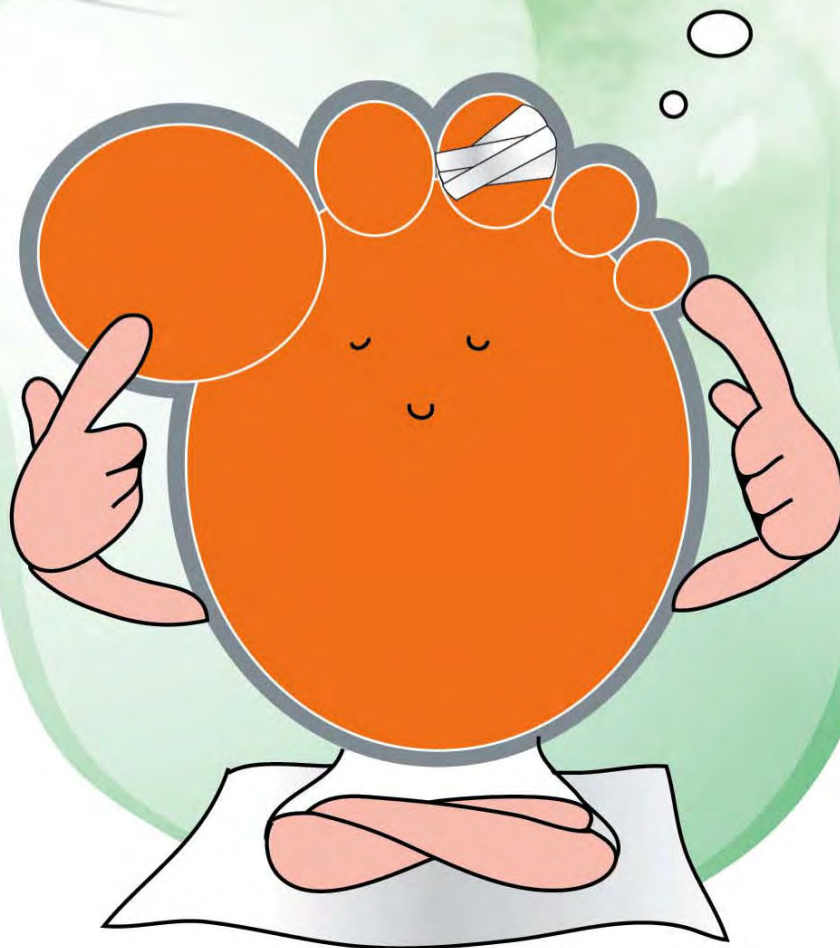




คู่มือรู้ทันปัญหาเท้าเบาหวาน



โครงการสอนสุขศึกษาในหอผู้ป่วย  
ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช ร่วมกับ  
ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล

SIPI NS2010157

## จัดทำโดย

นางสาวอัจฉรา สุวรรณาคินทร์ พยาบาลชำนาญการ  
ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช

## ที่ปรึกษา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์แพทย์หญิงกุลภา ศรีสวัสดิ์  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์แพทย์หญิงนวพร ชัชวาลพาณิชย์  
ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู  
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

## สนับสนุนการพิมพ์โดย

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

พิมพ์ครั้งที่ 1

จำนวน 5,000 เล่ม

พ.ศ. 2557

รหัสหน่วยงาน NS07110245762

สงวนลิขสิทธิ์โดย พ.ร.บ.การพิมพ์ 2537

## สารบัญ

	หน้า
เท้าของเรานั้นสำคัญไฉน .....	1
เบาหวานมีความสัมพันธ์กับเท้าของเราอย่างไร.....	2
ปัญหาของเท้าที่พบบ่อยในผู้เป็นเบาหวาน .....	4
ปัญหาของเล็บเท้าที่พบบ่อยในผู้เป็นเบาหวาน .....	8

## คู่มือรู้ทันปัญหาเท้าเบาหวาน

เท้าเป็นส่วนหนึ่งของร่างกายที่มักจะถูกมองข้ามจากคนทั่วไป ทั้งๆ ที่เป็นอวัยวะที่มีความสำคัญมาก ในผู้เป็นเบาหวานมักมีปัญหเท้าชาและผิดรูป เกิดเป็นแผลที่เท้าได้ง่ายและเรื้อรังกว่าบุคคลทั่วไป แผลที่เท้าอาจมีการติดเชื้อ ทำให้ถูกตัดเท้าหรือขา หรืออาจรุนแรงจนเป็นอันตรายถึงชีวิต ดังนั้น การดูแลรักษาที่ถูกต้องเหมาะสม เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดแผลที่เท้าจึงเป็นสิ่งสำคัญ คู่มือเล่มนี้จะกล่าวถึงปัญหาของเท้าและเล็บเท้าที่พบบ่อยในผู้เป็นเบาหวาน



### เท้าของเรานั้นสำคัญไฉน

เท้าเป็นอวัยวะที่มหัศจรรย์ ประกอบด้วยกระดูกชิ้นเล็กๆ 26 ชิ้น เท้า 2 ข้างมีกระดูกรวมกันทั้งหมด 52 ชิ้น ซึ่งเป็น 1 ใน 4 ของกระดูกทั้งหมดในร่างกาย ข้อต่อในเท้ามีทั้งหมด 38 ข้อ มีกล้ามเนื้อ 31 มัด มีเส้นเอ็นทั้งหมด 107 เส้น!!!

เท้าเป็นอวัยวะที่ทำงานหนัก ในขณะที่เดินมีแรงกระแทกมาที่เท้าข้างละประมาณ 120% ของน้ำหนักตัว และในขณะที่วิ่งอาจสูงถึงข้างละประมาณ 275% ของน้ำหนักตัว มีผู้ประมาณการไว้ว่าชีวิตของมนุษย์จะใช้เท้าเดินเป็นระยะทางเฉลี่ยถึง 120,000-160,000 กิโลเมตร ซึ่งยาวมากกว่า 3 ถึง 4 เท่าของระยะทางรอบโลกเสียอีก

## เบาหวานมีความสัมพันธ์ กับเท้าของเราอย่างไร

เบาหวาน คือ ภาวะที่ร่างกายไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ ซึ่งมีสาเหตุเกิดจากตับอ่อนไม่สามารถสร้างฮอร์โมนอินซูลินได้อย่างเพียงพอ หรือไม่สามารถสร้างได้เลย หรือสร้างได้แต่ฮอร์โมนอินซูลินออกฤทธิ์ได้ไม่ดีพอ ทำให้ร่างกายไม่สามารถนำอินซูลินไปใช้ได้ดีเท่าที่ควร ส่งผลให้มีระดับน้ำตาลในเลือดสูง ซึ่งนำไปสู่ภาวะแทรกซ้อนของอวัยวะที่สำคัญต่างๆ ได้แก่ ตา ไต หัวใจ สมอง หลอดเลือดและเส้นประสาทส่วนปลาย ปัญหาที่เกี่ยวกับเท้าในผู้เป็นเบาหวานมักมีความผิดปกติของเส้นประสาทโดยเริ่มบริเวณปลายเท้าก่อน ทำให้เท้ารับความรู้สึกลดลง มีอาการเท้าชาร่วมกับมีเส้นเลือดไปสู่ส่วนปลายเท้าไม่เพียงพอจึงเกิดแผลที่เท้าได้ง่าย และมักจะเรื้อรัง ในบางคนแผลติดเชื้อลุกลามจนต้องถูกตัดเท้าหรือขาข้างนั้นไป ดังนั้นผู้เป็นเบาหวาน จำเป็นที่จะต้องรู้จักการดูแลและป้องกันการเกิดแผลที่เท้า ก่อนที่จะมีผลเสียร้ายแรงตามมา

## ผู้เป็นเบาหวาน ที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ไม่ดี



# ปัญหาของเท้าที่พบได้บ่อย ในผู้ที่เป็นเบาหวาน

## 1. เชื้อราตามง่ามนิ้วเท้า

➔ เกิดจากบริเวณซอกนิ้วเท้ามีความอับชื้นหรือหมักหมม ทำให้เนื้อบริเวณซอกนิ้วเท้าเปื่อยยุ่ยและมีเชื้อราเกิดขึ้น



## 2. หนังก้านที่เท้า

➔ เกิดจากผิวหนังเท้าถูกกดทับด้วยน้ำหนักที่มากกว่าปกติหรือถูกเสียดสีอยู่เป็นเวลานาน หนังก้านนี้เกิดได้ทั้งผู้ที่ไม่เป็นเบาหวาน และผู้ที่เป็นเบาหวาน ตำแหน่งที่มักพบว่ามีหนังก้านเกิดขึ้น คือบริเวณใต้นิ้วเท้า ฝ่าเท้า และส้นเท้า ผู้เป็นเบาหวานที่มีรูปเท้าผิดปกติ ในขณะที่ยืนหรือเดินจะมีการกระจายน้ำหนักบริเวณฝ่าเท้าผิดปกติทำให้บางจุดของเท้าถูกกดทับเสียดสีมากกว่าตำแหน่งอื่นๆ ส่งผลให้เกิดหนังก้านตรงตำแหน่งนั้นๆ ได้เช่นกัน

## 3. แผลที่เท้า

➔ ผู้เป็นเบาหวาน มักจะมีปัญหาเท้าชา เมื่อมีหนังก้านเกิดขึ้นจึงไม่รู้สึกลเจ็บ แม้ว่าหนังก้านนั้นจะหนาและแข็งมากแล้วก็ตาม ผู้เป็นเบาหวานจะยังคงใช้เท้าเดินต่อไปตามปกติ ทำให้มีการลงน้ำหนักช้ำอยู่ตลอดเวลา หนังก้านซึ่งเหมือนก้อนกรวดแข็งก้อนใหญ่นี้จะกดเนื้อเท้าจนเนื้อใต้หนังก้านนี้แตกเป็นแผลอยู่ภายใน ซึ่งสังเกตได้จากหนังก้านนี้จะเริ่มมีสีแดงคล้ำ เพราะมีเลือดออกอยู่ข้างใน ถ้าไม่ขูดออกแผลก็จะแตกออกมาเอง ตำแหน่งที่มักเกิดแผลเรื้อรังมักเป็นตำแหน่งใต้นิ้วเท้า ฝ่าเท้า และส้นเท้า ซึ่งก็คือตำแหน่งที่ลงน้ำหนักมากเวลาเดิน รอบๆ แผลมักมีหนังหนาด้วนโดยรอบ ถ้าไม่รีบรักษา แผลที่เกิดขึ้นจะค่อยๆ กินลึกลงไปจนถึงกระดูก และถ้ามีการติดเชื้อแผลจะลามมากขึ้นจนต้องตัดเท้าหรือขา



#### 4. เท้าแห้ง

➡ ผู้เป็นเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ไม่ดี จะทำให้มีปัญหาแทรกซ้อนที่สำคัญคือ ปลายประสาทเสีย ภาวะปลายประสาทเสียหากเกิดกับปลายประสาทอัตโนมัติ จะทำให้ต่อมเหงื่อและต่อมไขมันทำงานผิดปกติ ทำให้มีปัญหาผิวหนังเท้าแห้ง แตกเป็นขุย มีปัญหาเท้าบวมๆ ยุบๆ เนื่องจากการไหลเวียนเลือดที่เท้าไม่ดี อาจมีปัญหาเล็บหนา เหลือง แตก และเป็นเชื้อราได้ง่าย



#### 5. นิ้วเท้าผิดรูป

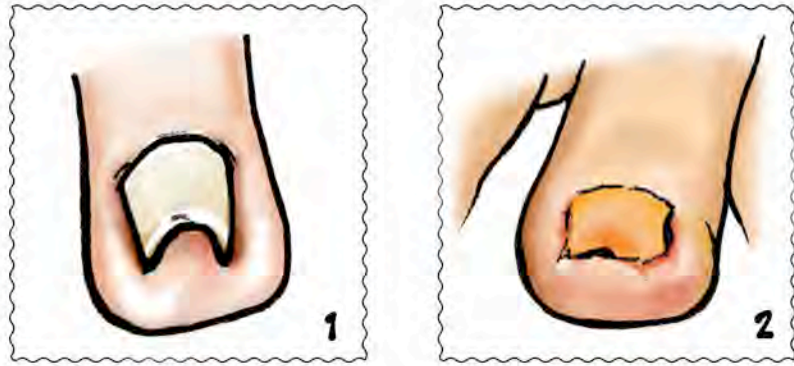
➡ ภาวะปลายประสาทเสีย หากเกิดกับปลายประสาทสั่งการจะทำให้กล้ามเนื้อเท้าอ่อนแรงส่งผลให้การทำงานของกล้ามเนื้อเท้าขาดความสมดุล และเกิดปัญหานิ้วเท้าผิดรูปได้ ที่พบบ่อยคือ นิ้วเท้างอจิก (claw toes) มีลักษณะนิ้วเท้าทุกนิ้วงอจิก คล้ายกับท่ามะเหงก อาจมีข้อนิ้วเท้าติดแข็ง เท้าขาดความยืดหยุ่น ซึ่งทำให้มีน้ำหนักกดลงที่ปลายนิ้วเท้าและฝ่าเท้ามากกว่าปกติในขณะที่ยืนและเดิน ในที่สุดจะเกิดเป็นหนังด้านและเป็นแผลตามมา

#### 6. เท้าผิดรูป (Charcot's foot)

➡ เกิดจากปลายประสาทรับความรู้สึกบริเวณผิวหนังและข้อต่อต่างๆ ของเท้าเสีย ในคนปกติเวลาเดินจะรู้สึกได้ว่าเท้าวางอยู่บนพื้นผิวอย่างไร และสามารถปรับการเดินให้เหมาะสมเพื่อป้องกันการบาดเจ็บของข้อต่อเท้า แต่เมื่อปลายประสาทเสียทำให้ขาดการรับรู้ความรู้สึกที่เท้าในขณะที่เดิน ข้อต่อเท้าต้องรับแรงกระแทกมาก เกิดการบาดเจ็บของกระดูกและข้อต่อซ้ำๆ กัน ทำให้กระดูกร้าว หัก และแตกโดยไม่รู้ตัว เนื่องจากผู้เป็นเบาหวานไม่รู้สึกเจ็บแม้กระดูกเท้าหักก็ยังคงเดินต่อไป ทำให้เกิดปัญหาเท้าผิดรูปตามมา อาจสังเกตได้จากเท้าบวม หรือมีปุ่มกระดูกนูนยื่นผิดปกติที่ฝ่าเท้าอาจมีอุ้งเท้าแบนลง เมื่อเท้าผิดรูป การกระจายน้ำหนักที่ฝ่าเท้าในขณะที่ยืนและเดินจะผิดไปจากปกติ น้ำหนักจะกระแทกลงบริเวณปุ่มกระดูกที่ยื่นผิดปกติเหล่านั้น เกิดเป็นหนังด้านและเป็นแผลในที่สุด



# ปัญหาของเล็บเท้าที่พบบ่อย ในผู้ป่วยเบาหวาน

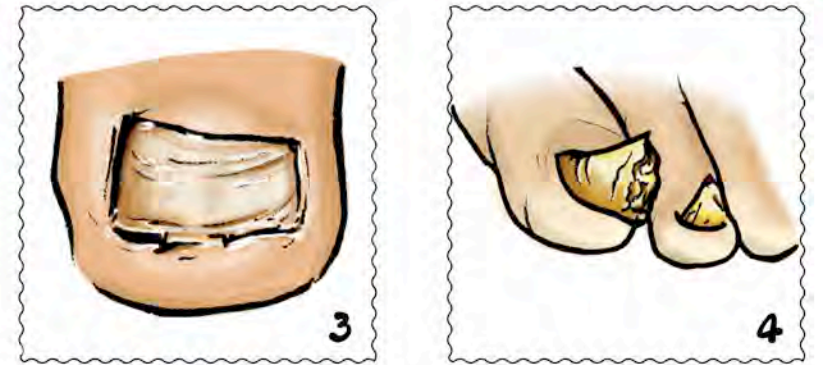


## 1. เล็บม้วน

คือ ส่วนของมุมเล็บและด้านข้างของเล็บม้วนเข้าหากันจนเกือบโค้ง เป็นรูปวงกลม แก้ไขได้โดยการตัดเล็บในส่วนที่ม้วนออก และตัดให้เหมือนกับ รูปร่างเล็บปกติมากที่สุด และควรสวมรองเท้าที่เหมาะสมไม่บีบรัดจนเกินไป

## 2. เล็บขบ

คือ ส่วนของมุมเล็บด้านล่างโค้งงอบริเวณซอกเล็บและผิวหนังด้านข้าง ซึ่งเกิดจากการตัดเล็บไม่ถูกวิธี อาจทำให้ผิวหนังด้านข้างเล็บที่ขบวมแดงกดเจ็บได้ แก้ไขโดยการมาพบแพทย์เพื่อทำการตัดเล็บที่ขบออก ตัดเล็บอย่างถูกวิธี และใส่รองเท้าที่เหมาะสม



## 3. เชื้อราที่เล็บ

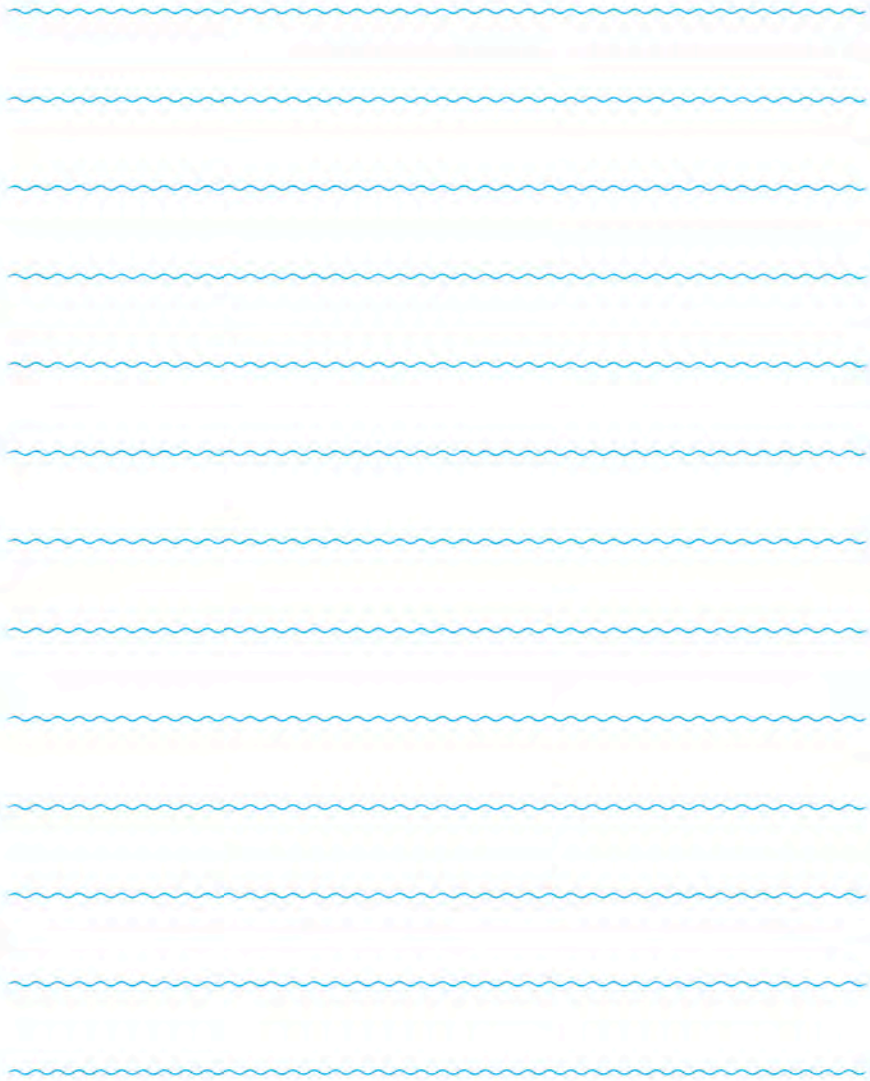
คือ การติดเชื้อราบริเวณฐานหรือตัวเล็บ ซึ่งลักษณะเล็บจะหนา สีขาว หรือสีเหลือง มีรูพรุน แดงง่าย ควรไปพบแพทย์ผิวหนัง เพื่อการรักษา เชื้อราให้หาย และป้องกันไม่ให้เป็นอีก โดยการหมั่นดูแลเท้าให้สะอาด ไม่อับชื้น

## 4. เล็บหนา

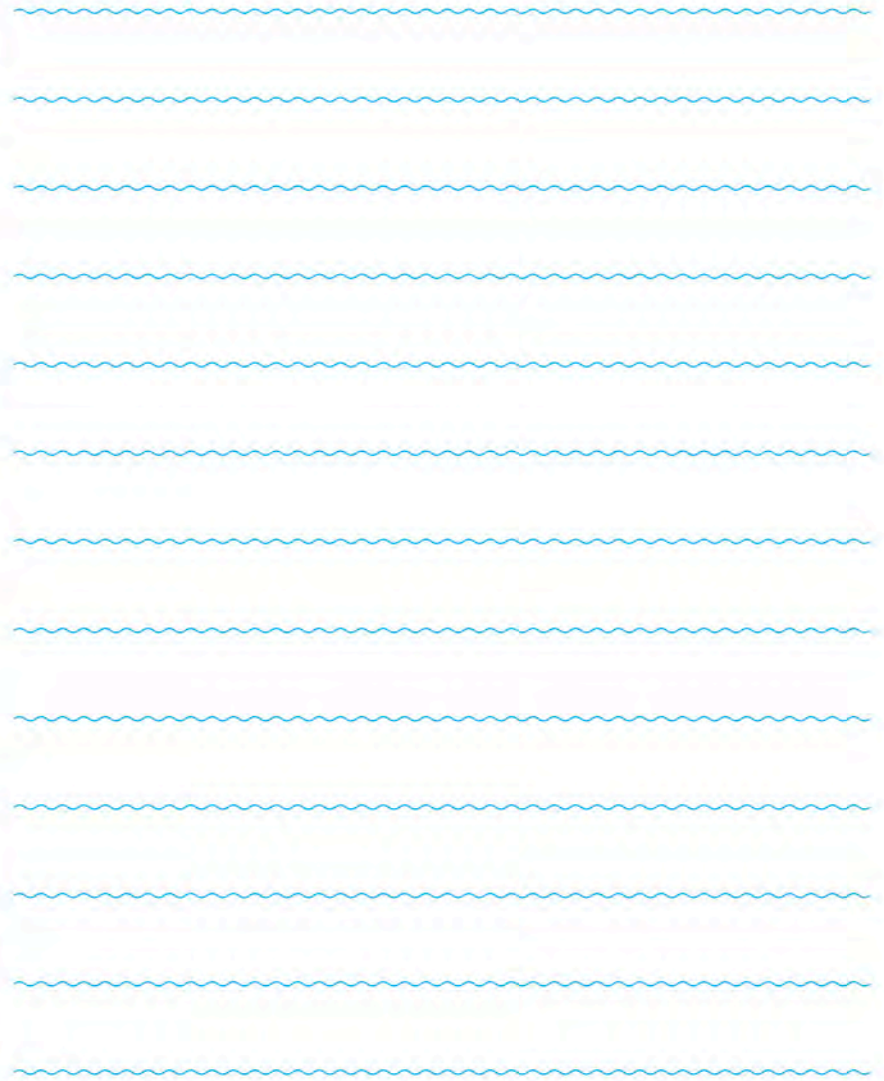
คือ การหนาตัวผิดปกติของตัวเล็บ เล็บมักมีสีเหลือง หรือน้ำตาลเข้ม ซึ่งบางครั้งพบว่ามีกลิ่นเหม็นของเล็บมากๆ ทำให้ตัดเล็บยาก และเล็บที่หนาอาจไปดันซอกเล็บให้กว้างขึ้น ถ้าเล็บหนามากตัดเองไม่ได้ควรไปพบแพทย์หรือพยาบาลให้ตัดเล็บให้

*เมื่อได้ทราบถึงความเสี่ยงต่อการเกิดแผลที่เท้าและปัญหาของเท้าที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วยเบาหวานแล้วก็ควรรู้จักการดูแลเท้าอย่างถูกต้อง และปฏิบัติตัวอย่างสม่ำเสมอ เพื่อป้องกันการสูญเสียเท้าหรือขาได้*

## บันทึกช่วยจำ

The page contains 15 horizontal blue wavy lines for handwriting practice, arranged vertically below the header.

## บันทึกช่วยจำ

The page contains 15 horizontal blue wavy lines for handwriting practice, arranged vertically below the header.



**ปัญหาแท้**

แผล ตาปลา

รู้เท่าทัน

เก้าสหาย

จากเขานาน

ไม่ตามมา

รับป้องกัน

เดินไปไหน

รู้รักษา

รบกวนนลาย

อันตราย

ไม่กังวล