

การดูแลรักษาเท้า ในผู้ป่วยที่เป็นเบาหวาน

ผู้ป่วยที่เป็นเบาหวาน ควรให้ความสำคัญกับการดูแลเท้าเป็นพิเศษ เนื่องด้วยโรคเบาหวานทำให้การไหลเวียนของเลือดในร่างกายไม่เป็นไปตามปกติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริเวณเท้า ประสาทรับความรู้สึกจะทำงานได้ไม่ดี โดยเฉพาะความรู้สึกร่วมกับอาการเจ็บปวด การถูกกดทับ หรือความเย็น ความร้อน ความเสื่อนี้จะค่อยเป็นค่อยไปจนทำให้อาจไม่มีความรู้สึกรู้ได้เลยเมื่อเกิดบาดแผล ประกอบกับมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงจะทำให้เกิดอาการติดเชื้อโรคได้ง่ายถ้าไม่ทำการรักษาการติดเชื้อจะลุกลามมากขึ้น ซึ่งสุดท้ายอาจจะต้องพิการถูกตัดขา

ผู้ป่วยที่เป็นเบาหวาน สามารถป้องกันการเกิดแผลที่เท้าได้ โดยการดูแลสุขภาพเพื่อป้องกันการเกิดแผลที่เท้า ดูแลสุขภาพเท้าอย่างสม่ำเสมอ เลือกรองเท้าที่เหมาะสมและมีการควบคุมเบาหวานที่ดีจะช่วยลดการถูกตัดขาได้

การเกิดแผลที่เท้าในผู้ที่เป็นเบาหวาน มีสาเหตุจากระบบประสาทส่วนปลายที่เท้าเสื่อม หลอดเลือดส่วนปลายตีบตันภาวะแรงกดทับ การติดเชื้อ ส่งผลให้ผู้เป็นเบาหวานเกิดแผลได้ง่าย แผลหายยาก อาจมีการติดเชื้อร่วมด้วยนำไปสู่การถูกตัดเท้า ตัดขาได้ในที่สุด



การดูแลเท้าควรปฏิบัติดังนี้



ล้างเท้าให้สะอาดทุกวัน



ซับเท้าหรือเช็ดเท้าให้แห้งด้วยผ้าขนหนูนุ่มๆ



ทาครีมหรือโลชั่นเพียงบางๆ



ตัดเล็บเท้าให้เป็นเส้นตรง



ไม่เดินเท้าเปล่า ไม่ว่าจะขณะเดินอยู่ในบ้านหรือนอกบ้าน



สวมถุงเท้าที่นุ่ม รองเท้าที่พอดีเหมาะพอดี สะอาด ไม่คับหรือหลวมจนเกินไป



หมั่นตรวจสอบรองเท้าก่อนสวม ตรวจสอบว่ามีสิ่งแปลกปลอมอยู่ในรองเท้าหรือไม่



ใส่รองเท้าที่พอดีเหมาะพอดี



ตรวจเท้าตนเองทุกวันว่ามีแผลบวม ช้ำแตกหรือไม่



ห้ามแช่เท้าในน้ำอุ่นร้อนจัดหรือเย็นจัดเด็ดขาด



ห้ามตัด ลอกตาปลา จี๋หูดด้วยตนเอง



ไม่นั่งไขว่ห้างเพราะทำให้เลือดไหลเวียนไม่สะดวก

การดูแลเท้าควรปฏิบัติดังนี้

1. ถ้าแผลเล็กน้อย เป็นตุ่มพอง หรือแผลถลอกรักษาให้สะอาด แผลสดทำความสะอาดด้วยน้ำต้มสุกที่ทิ้งไว้จนเย็น และสบู่อ่อน ซับให้แห้ง ทายาฆ่าเชื้อโรคที่ไม่ระคายเคืองต่อเนื้อเยื่อ เช่น น้ำยาเบตาดีน หรือ ยาปฏิชีวนะที่เป็นครีมเช็ดจากในแผลวนออกมารอบแผล โดยไม่เช็ดซ้ำที่เดิม หลีกเลี่ยงการใช้ทิงเจอร์ไอโอดีน และไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์

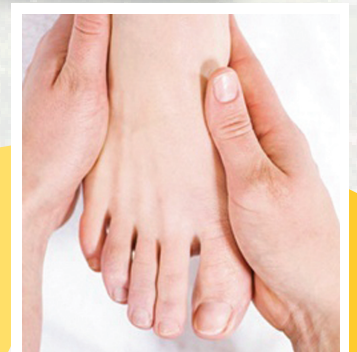
2. ปิดแผลด้วยผ้าก๊อซที่ผ่านการฆ่าเชื้อ ตรวจสอบแผลทุกวันว่ามีการติดเชื้อหรือไม่ **ถ้าแผลไม่ดีขึ้นมีการอักเสบปวด บวมแดงเจ็บตุ่มร้อน หรือมีไข้ควรปรึกษาแพทย์**

3. ถ้าแผลยังไม่หายดี อย่าเดินไปมา การเดินจะทำให้เท้ารับน้ำหนักตัวเพิ่ม ปากแผลจะเปิด ทำให้แผลหายช้า ให้นอนพักหรือนั่งบนเก้าอี้รถเข็น หรือใช้ไม้พยุงตัว อย่ายืนจะทำให้แผลหายยาก ในกรณีนี้ที่ต้องการออกกำลังกาย เลือกชนิดที่ไม่ต้องลงน้ำหนัก ออกกำลังกายด้วยแขน

4. ถ้าแผลใหญ่อักเสบมากควรปรึกษาแพทย์ทันที เพื่อให้การรักษาตั้งแต่ระยะแรก อย่ารักษาเอง

การบริหารเท้า สำหรับผู้เป็นเบาหวาน

การบริหารเท้าอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยวันละ 15 นาที เป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้การไหลเวียนเลือดบริเวณขาและเท้าดีขึ้น





1. กระจกนิ้วเท้า
ขึ้นลงทำ 10 ครั้ง

การบริหารเท้า มีท่าต่างๆ ดังนี้

โดยเริ่มต้นจากการนั่งตัวตรง
บนเก้าอี้ (ห้ามเอาหลังพิงพนักเก้าอี้)
ดังนี้



2. กระจกข้อเท้า
ขึ้นลงทำ 10 ครั้ง



3. หมุนฝ่าเท้า
ทำ 10 ครั้ง



4. หมุนสันเท้า
ทำ 10 ครั้ง



5. เขยียดเท้าลง
ทำ 10 ครั้ง



6. กระจกเท้าเข้า
หาตัวทำ 10 ครั้ง



7. ยืดปลายนิ้ว 10 นิ้ว
ลงเข้าหาตัวทำ 10 ครั้ง



8. ยืดปลายเท้า 2 ช้าง
สลัดกับข้างละ
10 ครั้ง



9. หมุนเท้าแต่ละข้าง
เขียนเลขทำข้างละ
10 ครั้ง



10. นวดฝ่าเท้าด้วย
ผ้าขนหนู (ทำครั้งเดียว)

การบริหารเท้าควรทำอย่างน้อยทำละ 10 ครั้ง

และควรทำให้เป็นกิจวัตรประจำวัน ในครั้งแรกไม่ควรหักโหม
เริ่มทำครั้งแรกอาจใช้เวลา 5 นาที และเพิ่มระยะเวลาให้
นานขึ้นจนสามารถบริหารเท้าอย่างต่อเนื่องได้วันละ 15 นาที
นอกเหนือจาก การบริหารเท้าแล้ว การออกกำลังกายโดย
การเดินอย่างน้อย 20-30 นาที/วัน โดยใส่รองเท้าที่เหมาะสม
จะช่วยให้การไหลเวียนโลหิตบริเวณเท้าดีขึ้น



ข้อมูลโดย

รศ.พญ.สุนิตย์ จันทประเสริฐ
หน่วยต่อมไร้ท่อและเมตาบอลิซึม
แผนกอายุรกรรม โรงพยาบาลกรุงเทพ

พิมพ์ครั้งที่ 5 จำนวน 5,000 ฉบับ
วัน/เดือน/ปี ที่พิมพ์ กุมภาพันธ์ 2560



การดูแลรักษาเท้า ในผู้ป่วยเบาหวาน



ผลิตและเผยแพร่โดย

กลุ่มงานสุขศึกษาโรงพยาบาลพระนั่งเกล้า จังหวัดนนทบุรี
โทรศัพท์ 02-528-4567 ต่อ 1652-3