

ขั้นตอนการดูแลสุขภาพเท้า



ผู้ป่วยโรคเบาหวาน เมื่อเกิดแผล แล้วจะเป็นแผลที่หายช้า โดยเฉพาะที่เท้าจะต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ และเพื่อที่จะหลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดแผลที่เท้าในผู้ป่วยที่มีปัญหาแทรกซ้อนของโรคเบาหวานควรปฏิบัติเพื่อการดูแลเท้า ดังนี้

1. ล้างเท้าทุกวันด้วยสบู่อ่อน และอย่าแช่เท้าไว้ในน้ำนานกว่า 5 นาที



2. เช็ดเท้าเบาๆ ให้แห้งด้วยผ้าที่นุ่ม โดยเฉพาะระหว่างซอกนิ้วเท้า อย่าให้อับชื้น



3. ตัดเล็บด้วยความระมัดระวัง โดยตัดขวางเป็นเส้นตรงแล้ว ใช้ตะไบถูให้เรียบพอดีกับเนื้อ อย่าตัดให้สั้นเกินไป



4. รักษาความชุ่มชื้นของเท้าให้เหมาะสม ถ้าผิวหนังบริเวณเท้ามีลักษณะแห้งควรทาครีม ถ้าผิวหนังดังกล่าวมีลักษณะชื้นง่ายก็ควรใช้แป้งฝุ่นโรย อย่าให้ครีมหรือแป้งจับตัวกันเป็นก้อนเพราะจะทำให้เกิดการหมักหมม เป็นบ่อเกิดของเชื้อโรคได้ง่าย



5. เปลี่ยนถุงเท้าทุกวันและเลือกที่ซึมซับเหงื่อได้ดี ถุงเท้าที่ทำจากผ้าฝ้ายเหมาะสมกว่าถุงเท้าที่ทำจากใยสังเคราะห์เนื่องจากมีการถ่ายเทอากาศที่ดีกว่า และทำให้เท้าแห้งอยู่เสมอ



6. เลือกรองเท้าที่มีขนาดกระชับเหมาะสม ให้ความรู้สึกสบายขณะสวมใส่ รองเท้าควรทำด้วยหนังและไม่ควรเลือกขนาดที่คับเกินไป เพราะจะทำให้การไหลเวียนของเลือดไม่สะดวก ถ้าเท้าชาควรสวมรองเท้าหุ้มส้นการสวมรองเท้าใหม่ควรค่อยๆ ใส่ให้ชิน โดยลองสวมใส่วันละ 1-2 ชั่วโมงก่อน



7. ปกป้องเท้าของท่านอยู่เสมอโดยหลีกเลี่ยง
การเดินเท้าเปล่าไม่ว่าจะเป็น
ในหรือนอกบ้าน



8. สำรองเท้าทุกวันว่ามีบาดแผล ตุ่มพอง
รอยแดง เจ็บว้ำ และ
รอยแตกหรือไม่ ถ้าก้มลง
มองไม่สะดวกควร
ใช้กระจกส่องดู



9. ก่อนสวมรองเท้าทุกครั้งควรตรวจสอบ
ภายในก่อนว่ามีวัตถุหรือสิ่งแปลกปลอม
ใดๆอยู่หรือไม่ เช่น กรวด ทราย ฯลฯ



10. ออกกำลังกายบริเวณขา และเท้าอย่าง
สม่ำเสมออย่างน้อยวันละ 15 นาที เพื่อ
ให้การไหลเวียนของเลือดตามขาและ
เท้าดีขึ้น



11. ปรึกษาแพทย์ทันทีเมื่อมีบาดแผล เล็บขบ
เชื้อราในซอกเท้า มีอาการปวด หรือบวม
บริเวณกล้ามเนื้อน่องหรือเท้า

สิ่งที่คุณควรรู้สำหรับผู้ป่วยเบาหวาน

1. ไม่ควรเดินเท้าเปล่า
2. ไม่ควรตัดหนังแข็งๆและตาปลาออกเอง
3. ไม่ควรสูบบุหรี่
4. ถ้ามีปัญหาสุขภาพหรือเจ็บป่วยควร
รีบปรึกษาแพทย์ทันที

การดูแลสุขภาพเท้า

สำหรับผู้ป่วยเบาหวาน



โดย

งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์

โรงพยาบาลบางกระทุ่ม

อ.บางกระทุ่ม จ.พิษณุโลก

