

สารบัญ

หน้า

ทำไมต้องดูแลเท้าเป็นพิเศษ	1
มารู้จักวิธีดูแลเท้าของเรากันเถอะ	1
มารู้จักข้อห้ามปฏิบัติเกี่ยวกับเท้า	6
มารู้จักวิธีการซื้อรองเท้า	9
ภาคผนวก	12

ทำไมต้องดูแลทำเป็นพิเศษ ?

เพราะผู้ที่เป็นเบาหวานมักจะมีความผิดปกติของปลายประสาทโดยเริ่มที่ปลายเท้าก่อน ทำให้มีเท้าชาผิดปกติ เกิดหนังดำน และเกิดแผล หรือหากไม่ระวังอาจเดินไปเตะ หรือเหยียบของแหลมคม และเกิดแผลโดยไม่รู้ตัว จะรู้อีกทีว่าเท้ามีแผลก็คือ มีคนอื่นทักหรือมองเห็นว่ามีเลือดไหลที่เท้า การเป็นเบาหวานทำให้แผลหายยากกว่าธรรมดา อีกทั้งการที่ไม่รู้สึกเจ็บทำให้ยังใช้เท้าเดินลงน้ำหนักตามปกติต่อไป แผลจึงถูกกดเหยียบกระทั่งตกตลอดเวลา ทำให้แผลที่เกิดขึ้นนั้นไม่สามารถหายได้



มารู้จักวิธีดูแลเท้าของเรากันเถอะ

1. ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและตรวจเช็คค่าความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ → เพื่อป้องกันไม่ให้หลอดเลือดและปลายประสาทที่เท้าเสื่อม



2. ทำความสะอาดเท้าทุกวัน → เช็ดเท้าให้แห้งทันทีด้วยผ้าเช็ดตัวหรือผ้านุ่มที่สะอาด โดยเฉพาะอย่างยิ่งตามซอกระหว่างนิ้ว ควรเช็ดให้แห้งสนิท เพื่อป้องกันการอับชื้น ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้เกิดแผลได้ง่าย ห้ามใช้แอลกอฮอล์เช็ดเท้า ทำความสะอาดเท้า เพราะ จะทำให้เท้าแห้งยิ่งขึ้นไปอีก



3. สำรองเท้าและเท้าอย่างละเอียดทุกวัน → ว่ามีแผล รอยแดงบวมหนังด้าน หรือมีเล็บขบหรือไม่ โดยเฉพาะตามซอกระหว่างนิ้วเท้าซึ่งเป็นจุดอับที่มักจะถูกมองข้าม โดยกำหนดให้การตรวจเท้าเป็นส่วนหนึ่งของกิจวัตรประจำวัน โดยเฉพาะ ถ้าเป็นรองเท้านักใหม่ ในวันแรกต้องสำรวจดูเท้าหลังใส่รองเท้านักใหม่ ทุก ๆ 2 - 3 ชั่วโมง ว่ามีรอยกดรอยถลอกหรือไม่



4. หากมีปัญหาเรื่องสายตา มองไม่เห็น มองไม่ชัด หรือไม่สามารรถก้ม
ลงสำรวจเท้าได้เอง → ควรใช้กระจกสะท้อนส่องดู หรืออาจจะนั่งพาด
กับโต๊ะส่องกระจกดู หรือให้ญาติหรือคนใกล้ชิดตรวจเท้าให้



5. ใช้ครีม หรือโลชั่นทาบาง ๆ → บริเวณหลังเท้าและฝ่าเท้า แต่ห้าม
ทาบริเวณซอกระหว่างนิ้วเท้า เพราะจะทำให้หมักหมมอับชื้น และเกิดการติด
เชื้อราได้ง่ายซึ่งถ้ามีการติดเชื้อราผิวหนังจะมีลักษณะเป็นขุย เป็นดุ่มแดง
มีอาการคัน ต้องรีบไปพบแพทย์เฉพาะทาง

6. หากต้องใช้น้ำอุ่น → ควรใช้ข้อศอกตรวจระดับความร้อนของน้ำก่อน
ทุกครั้ง อุณหภูมิที่ปลอดภัย คือ ไม่เกิน 35 องศาเซลเซียส

7. หากมีอาการเท้าเย็นในเวลากลางคืน → ให้ใส่ถุงเท้า ห้ามใช้กระเป่า
น้ำร้อน กระเป่าไฟฟ้า ขวดน้ำร้อน ยาทาหรือยานวดที่ร้อน เช่น ยาหม่อง
หรือแผ่นร้อนวางหรือทา บริเวณเท้าโดยเด็ดขาด เพราะอาจเกิดแผลลวก
หรือ เท้าพองโดยไม่รู้สึกตัว

8. **ควรบริหารตัวอย่างสม่ำเสมอทุกวัน** → วันละ 2 – 3 ครั้ง ๆ ละ 5 – 10 นาที (ภาคผนวก)

9. **ควรตัดเล็บทุกสัปดาห์ หรือบ่อยกว่าเมื่อจำเป็น** → อัตราการงอกของเล็บประมาณ 0.1 – 0.2 มม. ต่อวัน การปล่อยให้ยาวอาจทำให้เกิดเล็บขบหรือเล็บผิดรูปและเกิดการติดเชื้อตามมา ถ้าเล็บหนาตัดเองไม่ได้ ควรให้ผู้เชี่ยวชาญการดูแลเท้าตัดเล็บให้ สำหรับผู้ที่สามารถตัดเล็บได้เอง ควรตัดเล็บภายหลังจากล้างเท้า และเช็ดเท้าแห้งแล้ว และควรตัดเล็บตามแนวขอบเล็บเท่านั้น แล้วใช้ตะไบขัดเพื่อลบรอยคม และป้องกันการเกิดเล็บขบ



10. **หากมีหนังด้านเกิดขึ้น** → ควรปรึกษาแพทย์ถึงวิธีการดูแลหนังด้านอย่างปลอดภัย การดูแลตนเองเบื้องต้น อาจทำได้โดยภายหลังอาบน้ำและเช็ดเท้าให้แห้งแล้ว ใช้หินขัดเท้าเนื้อละเอียดดูหนังด้านให้เหลือเพียงบาง ๆ โดยถูไปในทิศทางเดียวอย่างนุ่มนวลเพื่อไม่ให้ผิวแตกเป็นแผล ไม่ควรซื้อยากัดลอกตาปลามาใช้

11. ควรสวมถุงเท้าหรือถุงน่องที่ไม่แน่นเกินไปก่อนใส่รองเท้าเสมอ → เพื่อป้องกันการเกิดแผลจากการเสียดสี ถุงเท้าที่ใส่ควรจะสะอาด นุ่ม และพอดี หากถุงเท้ามีตะเข็บควรกลับด้านในออกเพื่อไม่ให้ตะเข็บกดผิวหนังเป็นแผลและควรเปลี่ยนถุงเท้าทุกวัน ถ้าเป็นผู้ที่มีเหงื่อมากอาจจำเป็นต้องเปลี่ยนถุงเท้าในระหว่างวันด้วย



12. ตรวจสอบรองเท้าภายในและภายนอกก่อนสวมใส่ทุกครั้ง → เพื่อป้องกันการมีสิ่งแปลกปลอมอยู่ข้างใน เช่น เศษหินกรวด หรือวัตถุใด ๆ ตกค้างอยู่ ซึ่งอาจทำให้เกิดแผลโดยไม่รู้ตัว

13. ควรเลือกใส่รองเท้าที่พอดี ถูกสุขลักษณะ และเหมาะสมกับรูปเท้า → ไม่ใส่รองเท้าที่คับและหน้าแคบจนบีบหน้าเท้า หรือส้นจมนิ้วเท้า รองเท้าที่เหมาะสม ควรกว้างและยาวพอสำหรับนิ้วเท้าทุกนิ้ว สำหรับรองเท้าคู่มือควรใส่เพียงชั่วโมง



ระยะเวลาสั้น ๆ ประมาณครึ่งชั่วโมงในวันแรก ๆ วันต่อไปค่อย ๆ เพิ่มเป็นหนึ่งชั่วโมงโดยสลับกับรองเท้าคู่เก่าแล้วเพิ่มเวลาในการใส่ให้นานขึ้น ทั้งนี้เพื่อให้รองเท้าค่อย ๆ ขยายปรับตัวเข้ากับเท้าได้ดี

14. ไปพบแพทย์ตามนัดอย่างสม่ำเสมอ → เพื่อตรวจการประเมินของเท้า และรับการตรวจเท้าอย่างละเอียดตามเวลาที่เหมาะสม (ภาคผนวก)

15. หากมีปัญหาใด ๆ เกี่ยวกับเท้าแม้เพียงเล็กน้อย ควรรีบไปพบแพทย์ทันที → เพื่อวินิจฉัยได้ทันที่ และสามารถแก้ไขได้แต่เนิ่น ๆ เพราะถ้ามีแผลเกิดขึ้น แผลจะมีโอกาสสุกกลายอย่างรวดเร็วภายใน 24 ชั่วโมง เป็นสาเหตุของการถูกตัดขาหรือเท้าได้



มารู้จักข้อห้าม ข้อปฏิบัติเกี่ยวกับเท้าของเรากันเถอะ



1. ห้ามสูบบุหรี่ เพราะจะทำให้เลือดไหลเวียนไปที่เท้าลดลง มีโอกาสเกิดแผลได้ง่าย และเมื่อมีแผลเกิดขึ้นจะทำให้แผลหายช้าลง

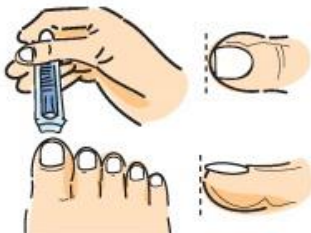


2. ควรหลีกเลี่ยงการนั่งไขว่ห้าง เพราะอาจจะกดทับเส้นประสาทบริเวณหัวเข่าได้

3. ห้ามสวมถุงเท้าหรือพันผ้ายืดรอบขาแน่นเกินไป เพราะจะทำให้เลือดไหลเวียนไม่สะดวก



4. ห้ามแช่เท้าในน้ำทุกชนิด เพราะน้ำจะชะเอาไขมันที่ผิวหนังออกไปทำให้ผิวแห้งและมีโอกาสเกิดแผลได้ง่ายขึ้น



5. ห้ามตัดเล็บลึกถึงจมูกเล็บ และห้ามตัดลึกเข้าไปในมุมเล็บ ถ้ามีปัญหาเรื่องเล็บ ควรปรึกษาแพทย์หรือพยาบาลผู้เชี่ยวชาญเท่านั้น

6. ห้ามตัดหนังด้านด้วยตนเอง เพราะผู้เป็นเบาหวานมักมีปัญหาเรื่องมือชาเท้าชาและสายตาไม่ดี ทำให้มีโอกาสตัดพลาดไปถูกผิวหนังบริเวณรอบ ๆ ได้

7. ห้ามใช้สารเคมีใด ๆ ลอกหนังด้านด้วยตนเอง เพราะจะเป็นอันตรายต่อผิวและเกิดแผลได้



8. พยายามหลีกเลี่ยงการเดินเท้าเปล่าทั้งในบ้านและนอกบ้าน เพราะอาจเดินเตะหรือเหยียบสิ่งแปลกปลอมจนเกิดเป็นแผลได้ นอกจากนี้การเดินเท้าเปล่าจะเพิ่มโอกาสในการเกิดหนังด้านที่ฝ่าเท้า และกัดเป็นแผลตามมาได้เช่นกัน

9. ห้ามเดินเท้าเปล่าบนพื้นผิวที่ร้อน เช่น บนหาดทราย ระเบียงวัดหรือพื้นซีเมนต์ ควรสวมถุงเท้าหรือรองเท้า และทาครีมกันแดดบริเวณหลังเท้า เพื่อป้องกันแดดเผา



10. ห้ามใส่รองเท้าแตะประเภทคิบบระหว่างนิ้วเท้า เพราะทำให้เกิดแผลตรงซอกนิ้วเท้าได้ง่าย

มารู้จักวิธีการซื้อรองเท้ากันเถอะ

หลัก 10 ประการ ที่ช่วยให้ผู้เป็นเบาหวานเลือกรองเท้าได้อย่างเหมาะสมเท่าคู่นี้จะได้อยู่กับเรานาน ๆ

1. ลักษณะรองเท้าที่เหมาะสม รองเท้าที่เหมาะสมกับผู้ที่เป็นเบาหวาน ควรมีส่วนปิดป้องกันปลายเท้าหากใช้เดินออกนอกบ้าน ควรจะหุ้มส้นเท้าด้วย ไม่ควรมีตะเข็บแข็งอยู่ด้านใน วัสดุที่ใช้ทำรองเท้าควรเป็นหนังหรือผ้า เนื่องจาก มีความยืดหยุ่นและสามารถถ่ายเทอากาศและความชื้นได้ดี



2.เลือกรูปทรงรองเท้าที่เหมาะสมกับรูปเท้า และมีลักษณะใกล้เคียงกับรูปเท้าของเรา ก่อน แล้วจึงลองขนาดของรองเท้า

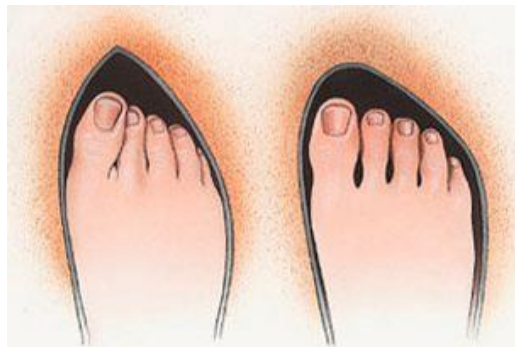
3. ไม่มีมาตรฐานที่แน่นอนของขนาดรองเท้า รองเท้าเบอร์เดียวกันจะมีขนาดต่างกันไปในแต่ละยี่ห้อ แม้รองเท้ายี่ห้อเดียวกัน ถ้ารูปทรงต่างกันขนาดก็แตกต่างกัน ดังนั้นห้ามซื้อรองเท้าจากการดูเบอร์ ต้องลองสวมรองเท้าทั้งสองข้างก่อนซื้อทุกครั้ง



4. ลองสวมรองเท้าทั้งสองข้างเสมอ ทำคนเราเปลี่ยนได้ทั้งขนาดและรูปร่างในแต่ละช่วงอายุ โดยเฉพาะทำผู้เป็นเบาหวานจะมีโอกาสเปลี่ยนแปลงได้ง่ายกว่าคนทั่วไป อีกทั้งคนส่วนใหญ่ก็มีเท้าข้างใดข้างหนึ่งกว้างหรือยาวกว่าอีกข้างหนึ่ง ดังนั้นควรลองสวมรองเท้าทั้งสองข้างก่อนตัดสินใจซื้อทุกครั้ง

5. เมื่อเลือกรองเท้าได้แล้ว ต้องลองสวมเดินก่อนซื้อทุกครั้ง เพราะรองเท้าที่ดีต้องสวมสบายทั้งในขณะนั่ง ยืนและเดิน

6. ความยาวของรองเท้าที่เหมาะสม ความยาวที่เหมาะสม คือใส่แล้วมีระยะระหว่างปลายนิ้วที่ยาวที่สุดกับปลายของรองเท้าเหลือประมาณ $3/8 - 1/2$ นิ้วฟูต หรือเท่ากับขนาดความกว้างของนิ้วหัวแม่มือ



7. ความกว้างของรองเท้าที่เหมาะสม ความกว้างที่เหมาะสม คือ ส่วนที่กว้างที่สุดภายในรองเท้าควรกว้างเท่ากับความกว้างที่สุดของเท้าและอยู่ในตำแหน่งที่ตรงกัน

8. ส้นเท้าต้องอยู่พอดีกับส้นรองเท้า ตำแหน่งของส้นเท้าควรอยู่ตรงกับตำแหน่งของส้นรองเท้าและมีความกระชับพอดี เมื่อเดินแล้วรองเท้าไม่เสียดสีและไม่หลุดจากส้นเท้ามากเกินไป

9. ถ้าใส่วัสดุเสริมในรองเท้าต้องเปลี่ยนขนาดรองเท้าให้เหมาะสม สำหรับผู้ที่มีความจำเป็นต้องใช้วัสดุหรืออุปกรณ์เสริมภายในรองเท้า เช่น แผ่นรองใต้ฝ่าเท้า วัสดุเหล่านี้ทำให้รองเท้าคับขึ้น ดังนั้นเวลาเลือกรองเท้า ต้องใส่วัสดุเสริมในรองเท้าก่อนลอง เพื่อให้ได้ขนาดของรองเท้าที่เหมาะสม



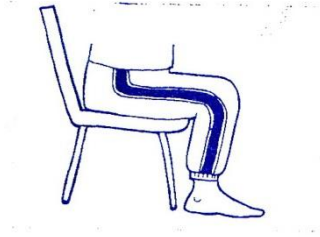
10. เท้าเปลี่ยนขนาดได้ตามเวลาและชนิดของกิจกรรม เท้าเปลี่ยนขนาด และรูปร่างได้ในแต่ละช่วงของวัน เท้ามักจะขยายหลังจากเดินมาก นั่งห้อย เท้านาน ๆ หรือออกกำลังกาย ดังนั้นก่อนเลือกรองเท้าต้องคำนึงถึงเวลาและ กิจกรรมที่จะนำไปใช้ให้สอดคล้องกันด้วย



ภาคผนวก

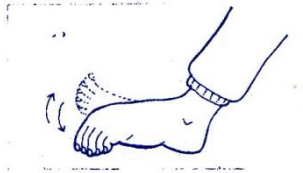
การออกกำลังกายเท้า

เริ่มต้น นั่งตรงบนเก้าอี้ เท้าวางราบกับพื้น อย่า ! พังพนักเก้าอี้



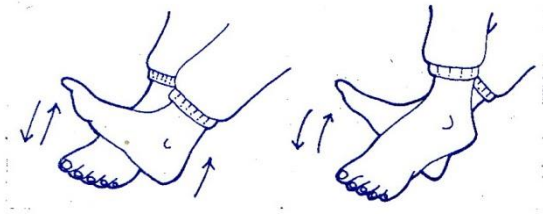
ท่าที่ 1 ท่าอเหยียดนิ้วเท้า (ทำ 8 - 12 ครั้ง)

กระดกนิ้วเท้าทั้ง 2 ข้างมาข้างบน แล้วอนิ้วเท้าลงเข้าหาฝ่าเท้าขึ้น - ลง โดยที่ไม่ยกส้นเท้า



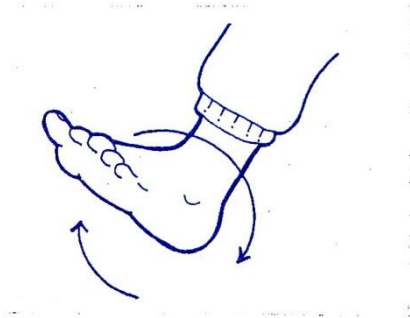
ท่าที่ 2 ท่าตั้งส้นเท้า - เขย่งปลายเท้า (ทำ 8 - 12 ครั้ง)

1. กระดกปลายเท้าให้สูงจากพื้นที่สุดโดยส้นเท้ายังวางที่พื้น



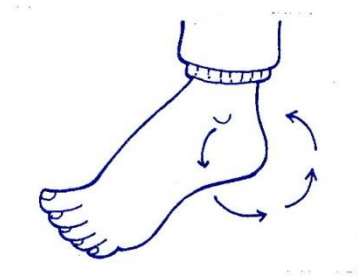
2. เขย่งปลายเท้า ยกส้นเท้าขึ้นให้สูงที่สุด ทำข้อ 1 และ 2 สลับกัน

ท่าที่ 3 ท่าปลายเท้าวาดวงกลม



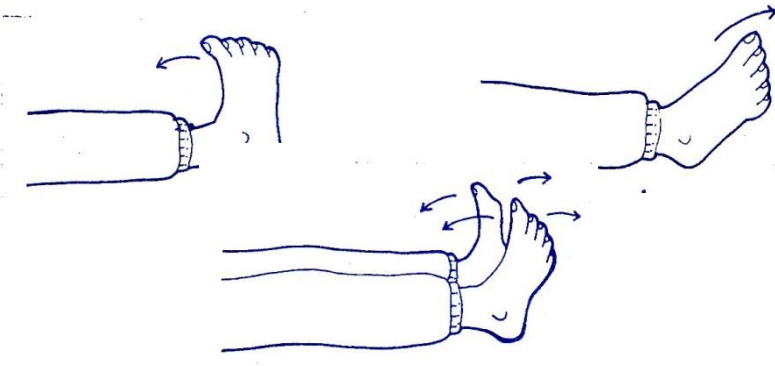
1. ให้ส้นเท้าอยู่กับพื้น
2. กระจกปลายเท้าของเท้าขึ้นทั้ง 2 ข้าง หมุนปลายเท้าวาดออก ด้านนอกเป็นวงกลมตามเข็มนาฬิกา (ทำ 8 - 12 ครั้ง)
3. กระจกปลายเท้าขึ้น หมุนปลายเท้าวาดเข้าด้านในเป็นวงกลม ทวนเข็มนาฬิกา (ทำ 8 - 12 ครั้ง)

ท่าที่ 4 ท่าหมุนส้นเท้าเป็นวงกลม (ทำ 8 - 12 ครั้ง)



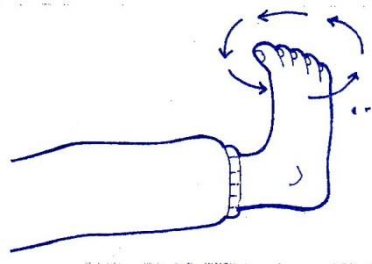
ให้ปลายเท้าอยู่กับพื้น ยกเท้า หมุนส้นเท้าเป็นวงกลมให้กว้างที่สุด แล้วหมุนกลับทิศ

ท่าที่ 5 ท่ายืด - เหยียดตรง (ทำข้างละ 8 - 12 ครั้ง ทำทีละข้าง)



1. ยกขาขึ้นให้ขนานกับพื้น โดยเข้าเหยียดตรง
2. กระจกปลายเท้าขึ้นด้านบนให้มากที่สุด แล้วงุ่ม ปลายเท้าชี้ลงพื้นให้มากที่สุด (ทำซ้ำ ๆ)
3. ทำเช่นนี้กับขาอีกข้างหนึ่ง
4. ทำสองข้างพร้อมกัน

ท่าที่ 6 ท่าเหยียดขา หมุนปลายเท้า (ทำข้างละ 8 - 12 ครั้ง)



1. เหยียดขาให้ตรงแล้วยกขนานกับพื้น (ทำทีละข้าง)
2. หมุนปลายเท้าเป็นวงกลมเหมือนเขียนเลขศูนย์กลางอากาศแล้วหมุนกลับทิศ
3. ทำเช่นนี้กับขาอีกข้างหนึ่ง

ท่าที่ 7 ท่าเท้าฉีกกระดาษปั้นลูกบอล (ทำ 1 ครั้ง)

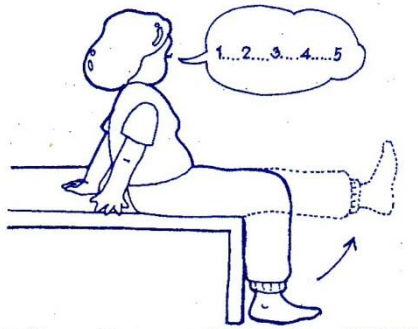


1. หยิบกระดาษหนังสือพิมพ์มา 1 หน้า วางลงบนพื้น
2. ให้เท้าทั้ง 2 ข้าง ขยู่กระดาษให้เป็นลูกกลม ๆ
3. ใช้นิ้วเท้า 2 ข้างคลี่ลูกบอลออก แล้วฉีกกระดาษให้เป็นชิ้นมากที่สุด
4. เอากระดาษอีกหน้าหนึ่งมาวางที่พื้น แล้วใช้นิ้วเท้าเก็บเศษกระดาษวางบนแผ่นที่ตีจนหมด ปั้นกระดาษแผ่นนั้นให้เป็นก้อนกลม ๆ อันแน่น

ท่าที่ 8 บริหารเข้า ทำนั่งเหยียดขา (ทำข้างละ 8 – 12 ครั้ง)

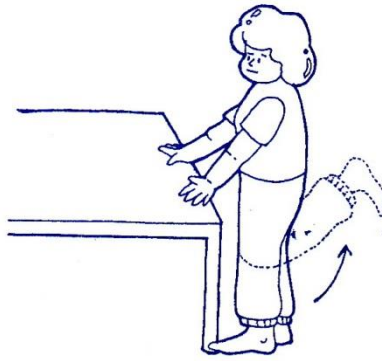
ท่าเริ่มต้น นั่งตัวตรงกันชิดพนักเก้าอี้

1. นั่งห้อยขา 2 ข้าง
2. เหยียดขาขึ้นช้า ๆ จนเข้าเหยียดตรง ทำทีละข้าง นับ 1 – 5 แล้ววางลงที่เดิม
3. ทำซ้าย - ขวา สลับกัน



ท่าที่ 9 บริหารเข่า ทางขาขึ้นด้านหลัง (ทำข้างละ 8 - 12 ครั้ง)

1. ยืนตัวตรง เกาะขอบโต๊ะ



2. งอขาขึ้นทางด้านหลังทีละข้างช้า ๆ จนสุดแล้ววางลงที่เดิม
3. ทำซ้าย - ขวา สลับกัน

ตรวจเท้าอย่างละเอียด

เท้าของท่านควรได้รับการตรวจอย่างละเอียดโดยแพทย์หรือบุคลากรทางการแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางด้านเท้าอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง การตรวจประกอบด้วย

1. ตรวจประเมินลักษณะรูปร่างของเท้า การเคลื่อนไหวของข้อต่อเท้า ผิวหนัง และเล็บ รวมทั้งชีพจรที่เท้า
2. ตรวจการสูญเสียความรู้สึกในการป้องกันตนเอง โดยใช้โมโนฟิลาเมนต์ ขนาด 5.07
3. ตรวจ ABI (Ankle Brachial Index) เพื่อดูความผิดปกติของเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงส่วนของปลายเท้า
4. วัดขนาดของเท้าและดูการกระจายน้ำหนักของเท้าโดยการใช้เครื่องมือตรวจพิเศษ