



โรงพยาบาลจุฬารัตน์
CHULABHORN HOSPITAL

การดูแลเท้า ในผู้ป่วยเบาหวาน



“ทุกชีวิตของคนไข้คือหัวใจของเรา”

การดูแลเท้าในผู้ป่วยเบาหวาน

การดูแลรักษาเท้าในผู้ป่วยเบาหวานเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้ป่วยที่ยังคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ไม่ค่อยดี เนื่องจากระดับน้ำตาลในเลือดที่สูงต่อเนื่องส่งผลกระทบต่อเส้นประสาทและเส้นเลือดที่บริเวณขาส่งผลให้เท้าชา และทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตบริเวณขาบกพร่อง

การดูแลรักษาเท้าอย่างถูกวิธีช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดแผลที่เท้าได้ตั้งแต่ระยะแรก เนื่องจากหากเกิดแผลที่เท้าแล้ว แผลดังกล่าวมีความเสี่ยงที่จะเป็นเรื้อรัง มีโอกาสหายยาก เสี่ยงติดเชื้อที่แผล เท้าผิดรูป และสุดท้ายอาจนำไปสู่การสูญเสียขาหรือเท้า ข้อมูลจากองค์การอนามัยโลกพบว่าร้อยละ 70 ของการถูกตัดขา มีสาเหตุมาจากโรคเบาหวานที่คุมระดับน้ำตาลได้ไม่ดีและขาดการดูแลเท้าที่ถูกรวิธี

วิธีการดูแลเท้าในผู้ป่วยเบาหวาน

1. ควบคุมความดันโลหิต ระดับน้ำตาลและไขมันในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม

โดยการรับประทาน หรือฉีดยาที่แพทย์สั่งอย่างสม่ำเสมอ รวมถึงรับการตรวจติดตามกับแพทย์อย่างสม่ำเสมอ อย่าให้ขาดนัด

2. งดการสูบบุหรี่ (ในรายที่สูบบุหรี่)

3. การทำความสะอาดเท้า

ควรล้างเท้าด้วยน้ำสบู่อ่อน ๆ หรือใช้ผ้าชุบน้ำสบู่ เช็ดทำความสะอาดอย่างนุ่มนวล วันละ 2 ครั้ง ช่วงเช้าและเย็น สบู่ที่เลือกใช้ควรใช้เป็นสบู่สำหรับเด็ก เนื่องจากปราศจากน้ำหอมหรือสารเคมีในสบู่ที่เสี่ยงต่อการระคายเคืองเท้า หลังจากทำความสะอาดเท้าเสร็จควรเช็ดเท้าให้แห้ง โดยเฉพาะบริเวณซอกนิ้วเท้า เพื่อป้องกันการติดเชื้อจากการสะสมของความชื้นบริเวณซอกนิ้วเท้า



การติดเชื้อราบริเวณซอกนิ้วเท้า



อย่างไรก็ตาม การเช็ดเท้าควรทำด้วยความนุ่มนวล **หลีกเลี่ยง** การขัดถู เนื่องจากเสี่ยงทำให้เกิดแผล

4. การให้ความชุ่มชื้นแก่ผิวหนัง

เนื่องจากขาของผู้ป่วยเบาหวานมักมีผิวหนังที่แห้ง ดังนั้นควรทาผลิตภัณฑ์ให้ความชุ่มชื้นแก่ผิวหนังทุกวัน ผลิตภัณฑ์ที่เลือกใช้ควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่ปราศจากน้ำหอม หรือสารเคมีที่เสี่ยงต่อการระคายเคืองผิวหนัง ผลิตภัณฑ์ที่แนะนำได้แก่ ยูเรียครีม ครีมสูตรสำหรับผิวบอบบางหรือผิวที่แพ้ง่าย การทาผลิตภัณฑ์ให้ความชุ่มชื้นควรทาบริเวณขาและหลังเท้า **หลีกเลี่ยง** การทาบริเวณซอกนิ้วเท้าเนื่องจากเสี่ยงติดเชื้อราในบริเวณดังกล่าวจากการสะสมของความชื้น และ**หลีกเลี่ยง** การทาบริเวณฝ่าเท้าหากต้องยืนหรือเดินหลังจากทาเสร็จ เนื่องจากเสี่ยงฝ่าเท้าลื่นและหกล้มขณะเดิน นอกจากนี้ควรทาหลังอาบน้ำเสร็จภายใน 3-5 นาทีแรก

5. การสำรวจเท้า

ผู้ป่วยเบาหวานควรสำรวจเท้าทุกวัน โดยใช้ตามองที่บริเวณเท้า ตรวจสอบว่ามีจุดแดง บวม ร้อน ตาปลา หนอง แผลที่เท้า เล็บมีปัญหาหรือไม่ หากมีความผิดปกติดังกล่าวให้ผู้ป่วยรีบไปพบแพทย์ที่สถานพยาบาลใกล้บ้าน เพื่อทำการรักษาโดยเร็วที่สุด อย่าปล่อยทิ้งไว้ เนื่องจากมีความเสี่ยงสูงที่ความผิดปกติที่พบจะเป็นเรื้อรัง และรุนแรงมากยิ่งขึ้น



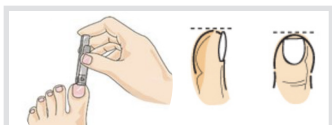
ตาปลา หรือหนังแข็ง



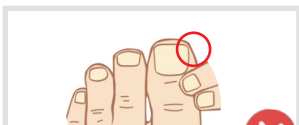
การสำรวจเท้า สิ่งสำคัญคือ ให้สำรวจโดยใช้สายตาและการสัมผัสด้วยมือของผู้ป่วยหรือผู้ดูแล อย่าเชื่อความรู้สึกที่บริเวณเท้าของผู้ป่วยโดยเด็ดขาด เนื่องจากผู้ป่วยอาจมีอาการเท้าชาจากโรคเบาหวาน

6. การดูแลเล็บ

ให้ใช้ที่ตัดเล็บตัดตรง ๆ เสมอปลายนิ้ว อย่าตัดเล็บโค้งเข้าจุมงเล็บและอย่าตัดลึก เนื่องจากเสี่ยงเกิดแผลจากการตัดเล็บได้ง่าย นอกจากนี้หากผู้ป่วยมีปัญหาเล็บขบ เล็บม้วน เล็บหนาผิดปกติ ควรปรึกษาแพทย์หรือพยาบาลที่สถานพยาบาลใกล้บ้านเพื่อทำการรักษา



ตัดเล็บตรง ๆ เสมอปลายนิ้ว



ไม่ตัดจุมงเล็บ + ไม่ตัดลึก

7. ถุงเท้า

ผู้ป่วยเบาหวานควรสวมใส่ถุงเท้าเพื่อคงความชุ่มชื้นของผิวหนัง ลดโอกาสเกิดผิวนแห้ง และลดการเสียดสี ซึ่งทั้งหมดนำไปสู่การลดความเสี่ยงของการเกิดแผลที่เท้า ถุงเท้าที่ใช้ควรเป็นถุงเท้าไร้ตะเข็บหรือรอยเย็บ หากไม่สามารถหาซื้อถุงเท้าไร้ตะเข็บได้ แนะนำว่าให้ใส่ถุงเท้าแบบกลับด้าน โดยเอาตะเข็บของถุงเท้าออกมาข้างนอก เพื่อป้องกันการไม่ให้ตะเข็บของถุงเท้าเสียดสีกับผิวหนังที่เท้า



8. รองเท้า

ผู้ป่วยเบาหวานควรใส่รองเท้าที่เหมาะสม เพื่อลดความเสี่ยงการเกิดแผลที่เท้า โดยรองเท้าควรเป็นลักษณะดังนี้

- ด้านบนของรองเท้าทำจากวัสดุที่มีความยืดหยุ่น และสามารถระบายอากาศได้ดี เช่น วัสดุผ้าใย
- เนื้อที่ด้านในรองเท้ากว้างและลึกลึกไม่บีบรัดเท้า โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริเวณนิ้วเท้า
- รองเท้าควรปรับขยายขนาดตามเท้าได้ เช่น มีลิ้นรองเท้า และใช้เชือกผูก หรือมีสายรัดที่ทำจากวัสดุนิ่ม เนื่องจากผู้ป่วยเบาหวานอาจมีเท้าบวม ๆ ยุบ ๆ
- พื้นผิวด้านในของรองเท้าควรเรียบ ไร้รอยเย็บหรือตะเข็บที่อาจเสียดสีกับเท้าของผู้ป่วย วัสดุภายในควรทำจากวัสดุที่นิ่มและมีความยืดหยุ่น
- รองเท้าควรเป็นลักษณะหุ้มส้น หรือมีสายรัดที่ทำจากวัสดุนิ่ม เนื่องจากผู้ป่วยเบาหวานอาจมีเท้าชา ทำให้เวลาเดินอาจรู้สึกว่ารองเท้าหลวม หรือรู้สึกว่ารองเท้าเสียดจากรองเท้าได้ง่ายกว่าปกติ

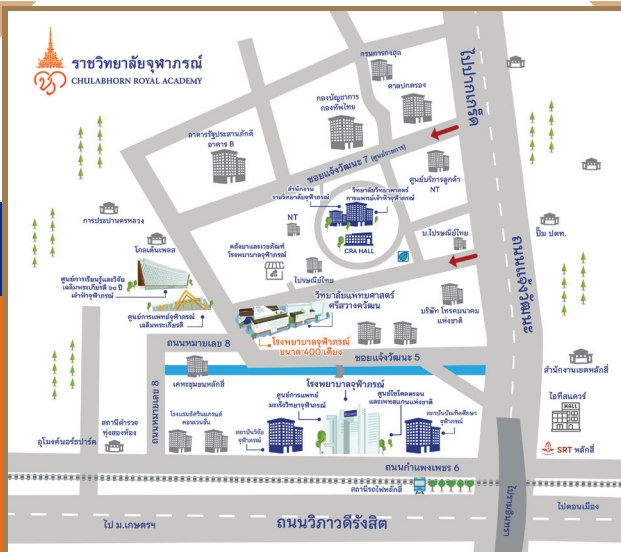




เบาหวานและโรคเมตาบอลิก

ชั้น 1 โรงพยาบาลจุฬารัตน์ ขนาด 400 เตียง

โทรศัพท์ 0 2765 5700 ต่อ 5348-9



โรงพยาบาลจุฬารัตน์

906 ถนนกำแพงเพชร 6 แขวงตลาดบางเขน

เขตหลักสี่ กรุงเทพมหานคร 10210

chulabhornhospital.cra.ac.th



@Chulabhornhospital



YouTube | Chulabhorn Channel