

การป้องกันการเกิดแผลที่เท้าในผู้ป่วยเบาหวาน

การเกิดแผลที่เท้าในผู้ป่วยเบาหวานเกิดจากการที่ระดับน้ำตาลในเลือดสูง และการควบคุมระดับน้ำตาลไม่ดี ส่งผลให้

1. เส้นประสาทที่ไปเลี้ยงเท้าเสื่อม กล้ามเนื้อเท้าลีบลง เท้าผิดรูป การกระจายน้ำหนักร่างกายที่เท้าผิดปกติ ทำให้เป็นแผลได้ง่าย
2. เส้นเลือดที่ขาตีบ เลือดมาเลี้ยงเท้าลดลง ทำให้เป็นแผลแล้วหายยาก ทำให้ผู้ป่วยที่เป็นเบาหวาน เมื่อเป็นแผลแล้วหายยาก มีโอกาสติดเชื้อได้ง่าย ซึ่งสามารถป้องกันได้

วิธีการดูแลเท้าที่ถูกต้องในผู้ป่วยเบาหวาน

1. สำรวจเท้าทุกวันโดยเฉพาะบริเวณซอกนิ้วเท้า ถ้าก้มลงมองไม่สะดวกควรใช้กระจกส่องดู ถ้ามีแผลหรืออักเสบ แม้เพียงเล็กน้อย ให้ปรึกษาแพทย์ทันที
2. ทำความสะอาดเท้าทุกวันด้วยสบู่อ่อนและเช็ดให้แห้ง รวมทั้งบริเวณซอกนิ้วเท้า ไม่ควรแช่เท้าในน้ำเกินกว่า 5 นาที และไม่ควรแช่เท้าในน้ำอุ่น เพราะผู้ป่วยเบาหวานมีปัญหาเท้าชาอยู่แล้ว อาจไม่รู้ว่าน้ำร้อนเกินไป ทำให้เท้าพุพองได้ เวลาแช่น้ำ



3. ถ้าผิวแห้งเกินไปหรือมีรอยแตกเป็นขุย ให้ทาวาสลีนหรือโลชั่นทุกวัน แต่ไม่ควรทาบริเวณซอกนิ้วเท้าเนื่องจากจะทำให้ซอกนิ้วอับชื้นได้



4. ไม่ควรใช้อุปกรณ์ให้ความร้อน เช่น กระเป๋าน้ำร้อน วางที่เท้าโดยไม่ทดสอบอุณหภูมิก่อน



5. ไม่เดินเท้าเปล่า ควรใส่รองเท้าเสมอ ทั้งอยู่ในบ้านและนอกบ้าน ห้ามเดินเท้าเปล่าทั้งในบ้านและนอกบ้าน โดยเฉพาะบนพื้นร้อนๆ เช่น หาดทราย พื้นซีเมนต์ เป็นต้น



6. หากมีอาการเท้าเย็นตอนกลางคืน แก้ไขโดยการสวมถุงเท้า

7. เลือกสวมรองเท้าขนาดพอดี เหมาะกับรูปเท้า ตะเข็บน้อย และมีเชือกผูก เพื่อสะดวกต่อการขยายขนาดเท้าหากเท้าบวม

8. ไม่ควรสวมรองเท้าที่ทำจากยางหรือพลาสติก เนื่องจากมีโอกาสเสียดสีเป็นแผลได้ง่าย

9. ห้ามสวมรองเท้าแตะแบบที่ใช้หนังคิบบายรองเท้า



10. ถ้าเท้าชา ควรสวมรองเท้าหุ้มส้น

11. หากต้องสวมรองเท้าใหม่ ระยะแรกไม่ควรสวมรองเท้าใหม่เป็นเวลานานหลายๆ ชั่วโมงต่อเนื่องกัน ควรใส่สลับกับรองเท้าเก่าสักระยะหนึ่ง จนกระทั่งรองเท้าใหม่มีความนุ่มเข้ากับรูปทรงของเท้าได้ดี

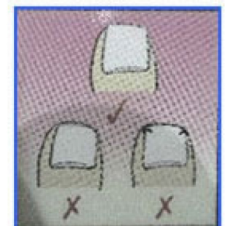
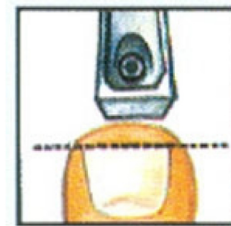
12. ผู้ที่ต้องสวมรองเท้าหุ้มส้นทุกวันเป็นเวลาหลายชั่วโมงต่อเนื่องกัน ควรมีรองเท้าหุ้มส้นอีกหนึ่งคู่ ใส่สลับกัน และควรฝึกรองเท้าที่ไม่ได้สวมให้แห้ง เพื่อไม่ให้รองเท้าอับชื้นจากเหงื่อที่เท้า



13. สวมถุงเท้าก่อนสวมรองเท้าเสมอ เลือกใช้ถุงเท้าที่ไม่มีตะเข็บและทำจากผ้าฝ้าย หากมีตะเข็บให้กลับเอาด้านในออก ถุงเท้าต้องไม่รัดแน่นเกินไป และควรเปลี่ยนทุกวัน

14. สำรวจดูรองเท้าทั้งภายในและภายนอกก่อนสวมทุกครั้ง ว่ามีสิ่งแปลกปลอมอยู่ในรองเท้าหรือไม่

15. การตัดเล็บควรทำหลังล้างเท้าหรืออาบน้ำใหม่ๆ เพราะเล็บจะอ่อนและตัดง่าย ควรตัดเล็บแนวขวางเป็นเส้นตรง โดยให้ปลายเล็บเสมอกันนิ้ว ห้ามตัดเล็บสั้นเกินไปจนลึกถึงงูมูงเล็บ ห้ามตัดเนื้อเพราะอาจเกิดแผลและมีเลือดออก หากสายตาไม่ดีควรให้ผู้อื่นตัดเล็บให้



16. ห้ามตัดตาปลาหรือหนังที่ด้านแข็งด้วยตนเอง และห้ามใช้สารเคมีใดๆลอกตาปลาเอง



17. หลีกเลี่ยงการนั่งไขว่ห้าง โดยเฉพาะผู้ที่มีหลอดเลือดแดงที่ขาตีบ



18. ควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้อ้วนเกินไป เพื่อลดแรงกดที่เท้า



19. ออกกำลังกายบริเวณขาและเท้าอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยวันละ 15 นาที เพื่อให้เลือดไหลเวียนที่ขาดีขึ้น



20. ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ หรือใกล้เคียงปกติมากที่สุด



21. งดสูบบุหรี่ เพราะบุหรี่เป็นสาเหตุหนึ่งที่สำคัญ ทำให้เส้นเลือดตีบ

22. หากพบว่า มีแผลแม้เพียงเล็กน้อย ให้ทำความสะอาดทันที และควรพบแพทย์โดยเร็ว



ที่มา : ข้อมูลจากหนังสือโรคเบาหวาน Diabetes Mellitus และแนวทางเวชปฏิบัติสำหรับโรคเบาหวาน พ.ศ. 2551

การป้องกันการเกิดแผลที่เท้า ในผู้ป่วยเบาหวาน

