

วิธีการออกกำลักาย

ท่าที่ 1

ท่า 10 ครึ่งงอนิ้วเท้าของเท้าทั้ง 2 ข้างขึ้นมา ข้างบน (แล้วเหยียดตรงลงข้างล่าง โดยที่ไม่ยกส้นเท้า)



ท่าที่ 2

ยกปลายเท้าทั้งหมดของเท้าทั้ง 2 ข้างขึ้น สูงจากพื้นที่สุดเท่าที่จะสูงได้ โดยที่ไม่ยกส้นเท้ายกส้นเท้าขึ้นโดยที่ปลายนิ้วยังอยู่ที่พื้น



ท่าที่ 3

ยืดขาทีละข้างออกไปในขณะที่ส้นเท้าอยู่ที่พื้น ยกขาขึ้นมาให้ตรงขนานกับพื้น งอฝ่าเท้าเข้ามาหาตัว แล้วยืดกลับ



บัญญัติ 10 ประการ ในการดูแลเท้า

ข้อที่หนึ่ง ล้างเท้าด้วยสบู่ถูสะอาด

บรรจงเช็ดอย่างละมุนอย่ารุนแรง

ข้อที่สอง ต้องตรวจเท้าทุกวันวันละครั้ง

หากขีดคล้ำด้านหน้าตาปามี

ข้อที่สาม ตามติดพินิจผิว

หยดโลชั่นลูปไล่ ให้ทุกวัน

ข้อที่สี่ สวมถุงน่องรองเท้า

หากสวมถุงใยฝ้ายใส่รองแรม

ข้อที่ห้า เลือกรองเท้ามใส่เลือกให้พอเหมาะ

ใส่รองเท้าหุ้มแหลมมากลำบากใจ

ข้อที่หก อย่ายกเท้าแช่น้ำอย่างซ้ำซาก

จะเปื่อยง่ายอยู่ยบกับพัง

ข้อที่เจ็ด เมื่อเท้ามีบาดแผลรีบแก้ไข

ถ้าแผลอักเสบปวดบวมบวมซ้ำแดง

ข้อที่แปด การตัดเล็บก็ต้องมีวิธีตัด

สวมรองเท้าเดินง่ายสบายดี

ข้อที่เก้า ต้องหมั่นบริหารเท้า

ให้เลือดไหลเวียนคล่องไม่ต้องแคร์

ข้อที่สิบ ควรดื่มน้ำให้พอ

ไว้รู้ที่ไรโรคใดก็คลาย

ผ้าแห้งผาดเช็ดซอกเท้าเอาไว้แห้ง

ต้องจัดแจงทุกวันนั้นแหละดี

ตรวจผิวหนังของเท้าเราทุกที

ตุ่มผุพอง ไม่เข้าที่พบบมพลง

ป้องกันไว้ รอยแตก ผิดแผกผัน

ช่วยป้องกันผิวแตกโรคแทรกแซม

อย่าเลือกเอาที่รัดเหมือนมัดแหม่ม

จะย่ำย่ำไม่โศก ไรโรคภัย

อย่าให้เหมือนชนชั้นเพราะเท้าใหญ่

เพราะบีบให้เท้ายุ่งโรคยุ่ง

อันตรายหลายหลากต่อผิวหนัง

เชื้อโรคฝังฝังดองอาจร้ายแรง

รีบล้างแผลโดยไวไม่ต้องแหง

รีบซื้อครีมรักษาหมอมืออาชีพ

เดินถนัดไม่เบียดไม่เสียดดี

สองเท้ามี เล็บอยู่ต้องดูแล

เป็นการเฝ้าป้องกันก่อนการแก้

ไม่มีแผลไม่มีทุกข์สุขสบาย

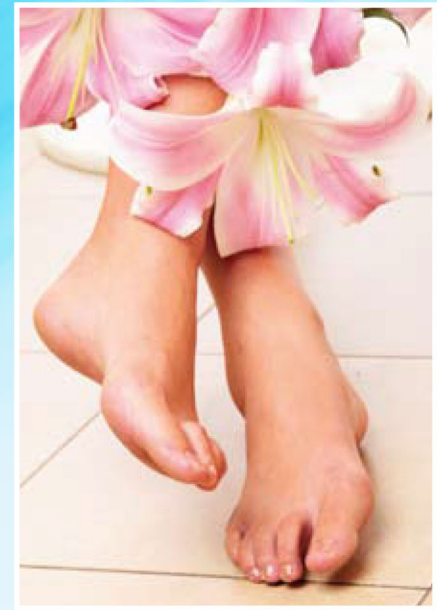
เป็นวิธีต่อชีวิไม่ลาหาย

พันโรคภัยสุขสันต์นั้นรินดร

นิเวศน์กันไทยราษฎร์ผู้แต่งบทกลอน



บัญญัติ 10 ประการ การดูแลเท้า สำหรับผู้ป่วยเบาหวาน



โรงพยาบาลท่าตูม
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์



เรื่องขอเท้าสำคัญใจ

เท้าเป็นอวัยวะส่วนหนึ่งในร่างกายที่มีความสำคัญ เพราะคนเราต้องใช้ในการเดินและทำกิจวัตรประจำวันต่างๆ ทุกวัน แต่คนส่วนใหญ่มักละเลยในเรื่องการดูแลเท้าเพียงคิดว่าเป็นเพียงเรื่องเล็กน้อย โดยเฉพาะผู้ป่วยเบาหวานที่มีปัญหาในเรื่องหลอดเลือดเสื่อมหรือปลายประสาทขาดการรับรู้ จึงมักทำให้เกิดแผลได้ง่ายกว่าคนปกติแล้ว ประกอบกับผู้ป่วยไม่ได้ดูแลสุขภาพเท้าของตนเองอย่างถูกวิธีหรือพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญซ้ำเกินไพอาจทำให้ต้องสูญเสียเท้าไปในที่สุด

หากพบว่าตัวท่านเองมีอาการเหล่านี้

- ♦ เท้าชา
- ♦ ตาปลา
- ♦ หนังแข็งที่เท้า
- ♦ เล็บขบ
- ♦ รูปร่างเท้าที่เปลี่ยนไป
- ♦ แผลที่เท้า

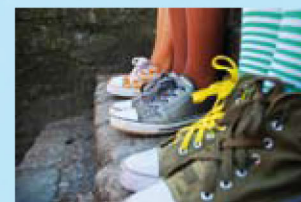
อาการเหล่านี้เป็นสัญญาณเตือนว่าตัวท่านเองกำลังเสี่ยงต่อการเกิดแผลที่เท้าจนอาจนำไปสู่การสูญเสียเท้าในอนาคต เพราะฉะนั้นเริ่มต้นตั้งแต่วันนี้หมั่นดูแลสุขภาพเท้าเป็นประจำทุกวันอย่างสม่ำเสมอเพื่อสุขภาพเท้าที่ดี



10 ข้อควรปฏิบัติ ในการดูแลสุขภาพเท้า



1. ล้างเท้าด้วยน้ำธรรมดา และสบู่อ่อนทุกวันหลังอาบน้ำ ให้ควรใช้แปรงหรือหินขัดเนื้อแข็งขัดเท้า
2. ซับเท้าให้แห้งด้วยผ้าสะอาดและนุ่ม โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริเวณซอกนิ้วเท้า
3. สำรวจเท้าด้วยตัวเองทุกวัน ว่ามีอาการบวม มีแผล รอยขีด ผิวเปลี่ยนสี หรือมีดง โดยตรวจทั่วทั้งฝ่าเท้า ส้นเท้า ซอกระหว่างนิ้วเท้าและรอบเล็บเท้า (ถ้าบริเวณที่มองเห็นไม่ชัด ควรใช้กระจกส่อง) เมื่อพบความผิดปกติ เช่น เล็บขบ ตาปลา หูด ไม่ควรตัดเอง ควรปรึกษาแพทย์
4. ในกรณีที่มีผิวแห้ง อาจทำให้เกืออาการคัน แห้ง แตก เกิดการติดเชื้อได้ง่าย ให้ทาครีมบางๆ เพิ่มความชุ่มชื้น ยกเว้น บริเวณซอกนิ้วเท้า เพราะอาจเกิดการหมักหมมเกิดเชื้อราได้
5. ถ้าผิวหนังขึ้น มีเหงื่อออกง่าย หลังเช็ดเท้าแล้ว ให้ใช้แป้งโรยบางๆ ระวังการพอกของแป้งตามซอก ทำให้เกิดความชื้นได้ง่าย
6. ใส่ถุงเท้าที่ทำจากผ้าฝ้ายนุ่ม ไม่ใช่ถุงเท้าในลอน หรือถุงเท้าที่รัดมาก เปลี่ยนถุงเท้าทุกวัน และใส่ถุงเท้าทุกครั้งที่สวมรองเท้า ในช่วงเวลากลางวันถ้าปลายเท้าเย็น ให้ใส่ถุงเท้าทุกวันขณะนอนหลับจะช่วยให้เท้าอุ่นขึ้น
7. สวมรองเท้าหรือรองเท้าแตะตลอดเวลา ทั้งในและนอกบ้านป้องกันมิให้เกิดบาดแผล แม้แต่แผลที่เล็กมากๆ เช่น แผลถลอก ฟอง เพราะแผลอาจหายช้าจากเส้นเลือดส่วนปลายที่ไม่ดี
8. สวมรองเท้าที่เหมาะสม ใส่สบาย ได้แก่ รองเท้าที่ทำจากวัสดุที่มีลักษณะนิ่ม มีแผ่นรองรับแรงกระแทกที่ฝ่าเท้า ไม่คับหรือหลวมเกินไป โดยมีพื้นที่เหลือจากนิ้วที่ยาวที่สุดประมาณครึ่งนิ้ว หุ้มส้นไม่ควรใส่รองเท้าแตะชนิดที่มีสายรัดข้อมนิ้วเท้า ควรสังเกตรอยแตกหรือตุ่มพุพองทุกครั้งที่สวมรองเท้าคู่ใหม่
9. ตรวจดูสิ่งแปลกปลอมก่อนใส่รองเท้าทุกครั้ง
10. การตัดเล็บให้ตัดหลังจากอาบน้ำ หรือล้างเท้าโดยใช้ที่ตัดเล็บอย่างถูกวิธี



เรื่องขอการบริหารเท้า

ประโยชน์

1. กระตุ้นการไหลเวียนที่ดีขึ้น
2. เพิ่มความแข็งแรงของโรค
3. ป้องกันข้อต่อยึดติดหรือเอ็นหดรั้ง

การยืดกล้ามเนื้อก่อนการบริหาร

- นั่งเหยียดปลายเท้า กระจกปลายเท้าขึ้น จนรู้สึกน่องตึง
- ยืนก้าวขาไปข้างหน้าไปข้างหน้า เข่าหน้าย่อ เข่าหลังเหยียดตรง ส้นเท้าหลังติดพื้น หลังตรง การยืดกล้ามเนื้อควรเกร็งไว้ประมาณ 10-15 นาที ประมาณ 3-5 ครั้งต่อ 1 ท่า

