

วิธีดูแลเท้าสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน

1. ทำความสะอาด ทาครีมหรือโลชั่นทุกวัน และตัดเล็บเท้าตรงๆ ไม่ต้อง ตัดเล็มมุมข้างเล็บ



ตัวอย่าง รองเท้าที่แนะนำให้ใช้

2. ตรวจ/สังเกต ผิวแห้ง หน้างหนา แผลหรือรอยขีด และเช็คบริเวณชอกนิ้วให้แห้งอยู่เสมอ

3. สวมถุงเท้า และรองเท้าที่ระบายอากาศดี พื้นนุ่ม มีสายรัดส้นหรือหุ้มส้น สวมแล้วไม่คับหรือบีบ โดยเฉพาะไม่บีบบริเวณนิ้วเท้า

4. บริหารเท้า และนวดเท้าทุกวัน เพื่อป้องกัน และลดอาการชาจากปลายประสาทเท้าเสื่อม

5. ไม่เดินเท้าเปล่า หรือแช่เท้าในน้ำอุ่น เพราะหากเท้าชาแล้วอาจเกิดแผลโดยไม่รู้สีกตัวได้

6. ไม่ตัด ลอกตาปลา หรือจี้หูดด้วยตนเอง



ตัวอย่าง เท้าผู้ป่วยโรคเบาหวานเริ่มมีจุดเลือดออกคล้ายไตผิวน้ำ



การดูแลเท้า ในผู้ป่วยโรคเบาหวาน



ชนสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์
โรงพยาบาลท่าตูม จังหวัดสุรินทร์
โทร.044-591126
www.thatoom.hsp.com

ท่าบริหารเท้า

เท้าเบาหวาน เป็นภาวะแทรกซ้อนในระบบหลอดเลือดเล็ก ทำให้ระบบประสาทส่วนปลายเสื่อม เกิดเท้าชา และอาจเกิดแผลเรื้อรังที่เท้าได้ ป้องกันได้ โดยควบคุมระดับน้ำตาลสะสมให้น้อยกว่า 7 % และบริหารเท้าโดยทำท่าละ 10 ครั้ง ดังรูป (นั่งตัวตรงบนเก้าอี้)

ท่าที่ 1 วางเท้านิ่งไว้ กระจกนิ้วเท้าขึ้นลง



ท่าที่ 2 ยืดนิ้วเท้าแอนขึ้น



ท่าที่ 3 งอนิ้วเท้าจุ่มลง



ท่าที่ 4 เหยียดเข่าตึง กระจกข้อเท้าเข้า



ท่าที่ 5 เหยียดเข่าตึง เหยียดข้อเท้าออก



ท่าที่ 6 กระจกข้อเท้าขึ้นลงสลับกันสองข้าง



ท่าที่ 7 สันเท้าแตะพื้น หมุนปลายเท้า



ท่าที่ 8 ปลายเท้าแตะพื้น หมุนสันเท้า



ท่าที่ 9 ยกเท้าขึ้น หมุนเท้าเขียนเลข 1 - 10



ท่าที่ 10 บีบนิ้วเท้าด้วยลูกบอล หรือผ้าเช็ดเท้า

