

อย่ากังวลไปเลย โปรดพลิก ดูด้านในเอกสาร เพื่อศึกษา เรื่องต่อไปนี

ขั้นตอนง่าย ๆ ในการป้องกัน การเกิด
แผลที่เท้า
โปรดดูคำแนะนำขั้นตอนต่าง ๆ ด้าน
ในเพื่อที่ท่านอาจนำมาปรับ ใช้เพื่อ
ป้องกันการเกิดแผลที่เท้าได้!



เมื่อใดควรได้รับการตรวจเท้า
โปรดดูด้านในเพื่อที่ท่านจะได้ทราบว่า
เมื่อใดท่านจำเป็นต้องไปพบแพทย์เพื่อ
ขอรับการตรวจเท้า

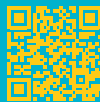


หากท่านมีข้อสงสัยหรือข้อคำถามใด ๆ
อย่าลังเลที่จะไปพบบุคลากรทางการแพทย์

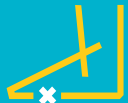


แผลเท้าเบาหวานนั้นสามารถป้องกันได้

1. Boulton AJM. The diabetic foot.
Diabet Med 2006;34:87-90



ปิดแผล
รักษาเท้า
รักษาชีวิต



D-FOOT
international

Supported by D-Foot International

โปรแกรมการรักษาเท้าจาก Urgo Medical

รักษาเท้าของท่านให้ปลอดภัย

นี่คือรายการการตรวจสอบเพื่อให้แน่ใจว่าเท้าของท่านจะ
ปลอดภัย

ใช่ ไม่ใช่



ในช่วง 12 เดือนที่ผ่านมา ท่านเคยเข้ารับการตรวจเท้า
เพื่อประเมินระดับความเสี่ยงโดยบุคลากรทางการแพทย์
หรือไม่



ท่านทราบหรือไม่ว่า จะได้รับการตรวจเท้าโดยบุคลากร
ทางการแพทย์ครั้งต่อไปเมื่อใด



ท่านได้รับความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการเกิดแผลที่เท้าและการ
ป้องกันการเกิดแผลที่เท้าหรือไม่

โปรดดูข้อมูลเพิ่มเติม

savefeetsavelivesthailand.com

มีข้อมูลรายละเอียดเพิ่มเติม
คำแนะนำและวิดีโอ

นี่คือศูนย์เฉพาะทางคลินิกรักษาแผลเบาหวานที่เท้าที่ใกล้ที่สุดที่
ท่านสามารถส่งต่อผู้ป่วยได้

ปิดแผล
รักษาเท้า
รักษาชีวิต



โปรแกรมการรักษาเท้าจาก Urgo Medical

รักษาเท้า รักษาชีวิต

หากท่านเป็นโรคเบาหวาน การเป็นแผลที่เท้าอาจส่งผลร้าย
แรงได้ ดังนั้น โปรดดูข้อมูลการป้องกันและการตรวจ
สอบเท้าของท่าน

ปิดแผล
รักษาเท้า
รักษาชีวิต



โปรแกรมการรักษาเท้าจาก Urgo Medical

ท่านเป็นโรคเบาหวานหรือไม่

ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับแผลเบาหวานที่เท้า

- ! ใน 4 ของคนที่เป็โรคเบาหวานมักจะมีแผลเกิดขึ้นที่เท้า
- ! ในทุกๆ 20 วินาที จะมี 1 คนถูกตัดขาจากโรคเบาหวาน
- ! หากไม่รักษาอย่างรวดเร็วและอย่างถูกต้องแล้ว แผลเบาหวานที่เท้าสามารถก่อให้เกิดอันตรายถึงชีวิตได้

ตรวจสอบระดับความเสี่ยงของตัวท่านกับบุคลากรทางการแพทย์

01 ความเสี่ยงของการเกิดแผล ต่ำมาก ลักษณะเฉพาะ ไม่มี LOPS* และไม่มี PAD** ควรมีการตรวจสอบ ปีละครั้ง	02 ความเสี่ยงของการเกิดแผล ต่ำ ลักษณะเฉพาะ มี LOPS* หรือ PAD** ควรมีการตรวจสอบ ทุกๆ 6-12 เดือน
03 ความเสี่ยงของการเกิดแผล ปานกลาง ลักษณะเฉพาะ LOPS* + PAD** หรือ LOPS* + เท้าผิดรูป หรือ PAD** + เท้าผิดรูป ควรมีการตรวจสอบ ทุกๆ 3-6 เดือน	04 ความเสี่ยงของการเกิดแผล สูง ลักษณะเฉพาะ เช่นเดียวกับความเสี่ยงปานกลาง ต่อไปนี้: - ประวัติของแผลที่เท้า - การตัดขา (เล็กน้อยหรือใหญ่) ควรมีการตรวจสอบ ทุกๆ 1 - 3 เดือน

LOPS* : การสูญเสียความรู้สึกในการป้องกันอันตราย
โรคเบาหวานทำให้เกิด LOPS จากโรคของเส้นประสาท เนื่องจากโรคเบาหวานสามารถทำให้เกิดความเสียหายต่อเส้นประสาท และทำให้เกิดการบาดเจ็บที่เท้าโดยไม่รู้ตัวนำไปสู่การเป็นแผล

PAD:** โรคของหลอดเลือดแดงส่วนปลาย
โรคของหลอดเลือดแดงส่วนปลาย (PAD) บางครั้งเรียกว่าการไหลเวียนไม่ดี โรคของหลอดเลือดแดงส่วนปลาย (PAD) มักจะหมายถึงการตีบแคบของหลอดเลือดที่ขา ทำให้การไหลเวียนของเลือดไปยังกล้ามเนื้อน้อยลง

1. Setacci C, de Donato G, Setacci F, Chisci E. Diabetic patients: epidemiology and global impact. J Cardiovasc Surg (Torino). 2009 Jul; 50(3) : 263-73. / 2. Whiting, D. R., Guariguata, L., Weil, C., and Shaw, J. 2011. "IDF Diabetes Atlas: Global Estimates of the Prevalence of Diabetes for 2011 and 2030." Diabetes Res. Clin. Pract. 94 (3): 311-21.

ท่านสามารถทำตาม 4 ขั้นตอนต่อไปนี้เพื่อรักษาเท้าของท่านให้ปลอดภัยและป้องกันการเกิดแผลที่เท้า

- 

ขั้นตอนที่ 1: การตรวจระดับน้ำตาลในเลือด

ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในค่าเป้าหมาย
- 

ขั้นตอนที่ 2: การดูแลเท้าทุกวัน

ควรล้างเท้าให้สะอาดทุกวันในน้ำอุณหภูมิปกติ เช็ดเท้าให้แห้ง หากผิวแห้งควรทาครีมให้ความชุ่มชื้นที่เท้า แต่ห้ามทาบริเวณซอกนิ้วเท้า
- 

ขั้นตอนที่ 3: การตรวจเท้าทุกวัน

ควรตรวจเท้าทุกวัน เพื่อหาสิ่งผิดปกติ หรือบาดแผลที่เท้า และอย่าลืมตรวจบริเวณสันเท้า และซอกนิ้วเท้าหากมีปัญห ท่านสามารถขอความช่วยเหลือจากพยาบาล หรือบุคลากรทางการแพทย์ได้

! อย่าลืมเข้ารับการตรวจเท้าประจำปีเพื่อประเมินระดับความเสี่ยงของท่านกับแพทย์



ขั้นตอนที่ 4: การสวมใส่รองเท้าอย่างเหมาะสม

- ✓ เลือกรองเท้าที่ใกล้เคียงกับรูปทรงของเท้า
- ✓ รองเท้าต้องไม่คับหรือหลวมเกินไป รองเท้าควรยาวกว่าเท้า 1-2 ซม.
- ✓ **ความกว้าง**ของรองเท้าควรมีขนาดเท่ากับส่วนที่กว้างที่สุดของเท้า และสามารถขยับนิ้วเท้าได้เล็กน้อย
- ✗ หลีกเลี่ยงการเดินเท้าเปล่า ห้ามเดินโดยใส่ถุงเท้าอย่างเดียว สวมแตะพื้นบางๆ หรือสวมแตะกบ
- ✗ ไม่สวมถุงเท้าที่รัดแน่น
- ✗ หลีกเลี่ยงรองเท้าที่หัวเล็ก หรือปลายแหลมเกินไป



✓ รองเท้าที่มีที่ว่างเพื่อการระบายอากาศ



✗ รองเท้าที่กดเท้า

เลือกรองเท้าที่ใกล้เคียงกับรูปทรงเท้าของตนเองมากที่สุด

เมื่อใดต้องไปพบแพทย์

ให้ไปพบแพทย์ทันที หากท่านเกิดอาการกังวล หรือสังเกตพบความผิดปกติใด ๆ ระหว่างการตรวจเท้าของท่าน ตัวอย่างเช่น

- ✓ เป็นแผล
- ✓ มีรอยขีดข่วน
- ✓ มีรอยบาด
- ✓ มีแผลพุพอง
- ✓ มีรอยบวมหรือแดง
- ✓ รู้สึกเจ็บปวด
- ✓ มีหนังแข็งที่บริเวณฝ่าเท้า

โปรดดูวิดีโอและคำแนะนำเพิ่มเติมได้ที่
savefeetssavelivesthailand.com