

รักษาเท้า รักษาชีวิต

หากท่านเป็นโรคเบาหวาน การเป็นแผลที่เท้าอาจส่งผลร้ายแรงได้ ดังนั้น โปรดดูข้อมูลการป้องกันและการตรวจสอยเท้าของท่าน

ท่านสามารถทำตาม **4** ขั้นตอนต่อไปนี้เพื่อรักษาเท้าของท่านให้ปลอดภัย และป้องกันการเกิดแผลที่เท้า



ขั้นตอนที่ 1: การตรวจระดับน้ำตาลในเลือด

ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในค่าเป้าหมาย



ขั้นตอนที่ 2: การดูแลเท้าทุกวัน

ควรล้างเท้าให้สะอาดทุกวันในน้ำอุณหภูมิปกติ เช็ดเท้าให้แห้ง หากผิวหนังควรทาครีมให้ความชุ่มชื้นที่เท้า แต่ห้ามทาบริเวณซอกนิ้วเท้า



ขั้นตอนที่ 3: การตรวจเท้าทุกวัน

ควรตรวจเท้าทุกวัน เพื่อหาสิ่งผิดปกติ หรือบาดแผลที่เท้า และอย่าลืมตรวจบริเวณสันเท้า และซอกนิ้วเท้า หากมีปัญหา ท่านสามารถขอความช่วยเหลือจากพยาบาล หรือนุศลากรทางการแพทย์ได้

❗ อย่าลืมเข้ารับการตรวจเท้าประจำปีเพื่อประเมินระดับความเสี่ยงของท่านกับแพทย์



ขั้นตอนที่ 4: การสวมใส่รองเท้าที่เหมาะสม

- ✓ เลือกรองเท้าที่ใกล้เคียงกับรูปทรงของเท้า
- ✓ รองเท้าต้องไม่คับหรือหลวมเกินไป รองเท้าควรมีความยาวกว่าเท้า 1-2 ซม.
- ✓ ความกว้างของรองเท้าควรมีขนาดเท่ากับส่วนที่กว้างที่สุดของเท้า และสามารถขยับนิ้วเท้าได้เล็กน้อย
- ✗ หลีกเลี่ยงการเดินเท้าเปล่า ห้ามเดิน โดยใส่ถุงเท้าอย่างเดียว สวมแตะพื้นบางๆ หรือสวมแตะคิบ
- ✗ ไม่สวมถุงเท้าที่รัดแน่น
- ✗ หลีกเลี่ยงรองเท้าที่หัวเล็ก หรือปลายแหลมเกินไป



✓ รองเท้าที่มีที่ว่างเพื่อการระบายอากาศ



✗ รองเท้าที่กดเท้า

ให้ไปพบแพทย์ทันที หากท่านเกิดความกังวล หรือสังเกตพบความผิดปกติใด ๆ ระหว่างการตรวจเท้าของท่าน ตัวอย่างเช่น

เมื่อใดที่ต้องไปพบแพทย์

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

โปรดดูข้อมูลเพิ่มเติม

savefeetsavelivethailand.com

มีข้อมูลรายละเอียดเพิ่มเติม

คำแนะนำและวิดีโอ



ปิดแผล
รักษาเท้า
รักษาชีวิต

โปรแกรมการรักษาเท้าจาก Uro Medical

