

# หน้าฝน กับเบาหวาน เสี่ยงสูญเสียนิ้ว และเท้า

ย่างเข้าเดือนหก ฝนก็ตกพรำๆ ช่วงนี้เรียกได้ว่าเจ้านองฝนนั้นตกได้ตกดี ตกทั้งวัน เช้า สาย บ่าย เย็น ก็ตก รกก็ติด และที่สำคัญคือ น้ำนั้นระบายออกกันแทบไม่ทัน ไม่ว่าจะเป็นตามตรอก ซอก ซอย ถนนเล็กใหญ่ นั้นพากันท่วมแบบไม่เกรงใจใคร แต่ทราบหรือไม่ว่าสิ่งนี้แหละที่เป็นอันตรายต่อผู้ป่วยโรคเบาหวานถึงขั้นจะต้องสูญเสียเท้ากันเลยทีเดียว

พว.จุฬารัตน์ กังวานภูมิ พยาบาลชำนาญการพิเศษเล็บและเท้า ศูนย์เบาหวาน ไทรอยด์ และต่อมไร้ท่อกรุงเทพ รพ.กรุงเทพ กล่าวว่า โรคเบาหวาน ซึ่งเป็นโรคเรื้อรังและก่อให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพและก่อให้เกิดปัญหาหลายระบบในร่างกาย เช่น ตา ไต หัวใจ และหลอดเลือดแดง เป็นต้น แต่เราสามารถป้องกันภาวะแทรกซ้อนต่างๆได้ด้วยการควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย และพบแพทย์พร้อมทั้งรับประทานยาตามแผนการรักษาของแพทย์ แต่สิ่งที่จะต้องระวังอีกอย่างหนึ่งคือเรื่องการดูแลเล็บและเท้า ของผู้เป็นเบาหวาน เนื่องจากช่วงฤดูฝนนี้ฝนตกบ่อยและมีพื้นที่เปียกน้ำและชื้นแฉะทั้งบริเวณบ้านและนอกบ้าน ผู้เป็นเบาหวานอาจเดินเหยียบน้ำโดยไม่ได้ระมัดระวัง บางครั้งเป็นน้ำขังที่สกปรกทำให้เล็บและเท้าเปราะเปื่อยโดยไม่ได้อูและกลับมาทำความสะอาดและเช็ดเท้าให้แห้ง สิ่งเหล่านี้ก็เป็นสาเหตุหนึ่งของการติดเชื้อและเป็นแผลบริเวณเล็บและเท้าได้ ภาวะแทรกซ้อนที่เล็บและเท้าของผู้เป็นเบาหวานเป็นปัญหาสำคัญที่ทำให้สูญเสียคุณภาพชีวิต โดยเฉพาะจากการสูญเสียอวัยวะส่วนนิ้วและเท้า ซึ่งเกิดจากกลุ่มอาการที่เกิดจากภาวะแทรกซ้อนเรื้อรังที่เส้นประสาท (Diabetic Neuropathy) ทำให้มีอาการชาและเกิดภาวะขาดเลือด (Arterial Insufficiency) ทำให้เลือดและออกซิเจนมายังอวัยวะในส่วนปลายได้ไม่ดีจึงทำให้เกิดแผลที่เล็บและเท้า วิธีการป้องกัน ในช่วงฤดูฝนควรหลีกเลี่ยงการเดินลุยน้ำหรือลุยโคลน หากจำเป็นให้ใส่รองเท้าบูทหรือรองเท้าหุ้มส้นเพื่อป้องกันไม่ให้เท้าเปียกน้ำ ทำความสะอาดเล็บและเท้าด้วยสบู่อ่อนๆธรรมดาและเช็ดเท้าให้แห้ง โดยเฉพาะบริเวณซอกนิ้วเท้าเพื่อ ป้องกันการอักเสบหรือเชื้อราได้ ตรวจดูบริเวณซอกนิ้วเท้า หลังเท้า และฝ่าเท้า ว่ามีอาการผิดปกติหรือไม่ หากมีอาการผิดปกติให้ไปพบแพทย์เพื่อทำการตรวจรักษา ตัดเล็บเท้าลักษณะปลายตรงและให้สั้นพอประมาณโดยไม่ตัดเข้ามูมเล็บเพื่อป้องกันการเกิดเล็บขบได้ ผู้เป็นเบาหวานที่เป็นผู้สูงอายุควรมีญาติหรือพยาบาลเฉพาะทางเป็นผู้ตัดเล็บให้ เนื่องจากผู้เป็นเบาหวานมักมีสายตาบวมลงทำให้ขาดความแม่นยำในการตัดเล็บด้วยตนเอง ซึ่งส่งผลทำให้เกิดแผลที่เล็บและเท้า และเป็นสาเหตุของการสูญเสียอวัยวะส่วนนิ้วและเท้าได้