

การดูแลเท้าผู้สูงอายุ

“เท้า” เป็นอวัยวะที่ทำงานหนักตลอดชีวิตมนุษย์ตราบเท้าที่ยังเดินได้ เมื่ออายุมากขึ้น ความเสื่อมของเนื้อเยื่อข้อต่อทำให้เท้ามีรูปร่างเปลี่ยนไป อุ้งเท้าเตี้ยลงและอาจมีหัวแม่เท้าเกเข้าด้านในทำให้ปวดเท้าง่าย ความบกพร่องของระบบไหลเวียนมักทำให้เกิดอาการเท้าบวม ผู้ที่มีโรคเรื้อรังประจำตัว เช่น เบาหวาน หรือข้ออักเสบ ก็จะมีเท้าผิดปกติ ปวดหรือเป็นแผลเรื้อรังได้ง่ายขึ้น ขณะเดียวกันผู้สูงอายุเองกลับไม่ค่อยสนใจดูแลหรือมีความลำบากในการดูแลเท้าของตนทำให้ปัญหาความผิดปกติของเท้าเพิ่มขึ้นตามวัย การดูแลสุขภาพเท้าให้ถูกหลักวิธีจะช่วยเสริมคุณภาพชีวิต และป้องกันการลื่นล้มได้เป็นอย่างดี หลักการดูแลเท้าผู้สูงอายุทำได้ไม่ยากดังนี้

๑. ดูแลสุขอนามัยของเท้า โดย

- ล้างเท้าทำความสะอาดทุกวัน ไม่ควรใช้น้ำอุ่นจัดหรือแช่เท้าในน้ำนานเกิน ๑๐ นาที ใช้สบู่อ่อนแล้วเช็ดด้วยผ้าขนหนูให้แห้งโดยเฉพาะระหว่างนิ้ว อาจใช้โลชั่นทาหลังจากเช็ดแห้งแล้ว แต่ต้องระวังไม่ใช่ครีมที่ซอกนิ้ว เพราะจะอับชื้นง่าย

- ตรวจเท้าและนิ้วเท้าทุกวัน สังเกตความผิดปกติ รอยกดแดง หรือรอยถลอก ใช้กระจกตรวจให้ทั่วทุกด้าน หรือให้ผู้ดูแลตรวจให้

- ตัดและตะไบเล็บให้เป็นแนวตรงด้วยความระมัดระวัง อย่าตัดเป็นรูปโค้งเข้ามุม ถ้าไม่ถนัด ให้ผู้ดูแลทำให้ ไม่ตัดตาปลาหรือส่วนหนังด้วยตนเอง

- ไม่สวมอะไรที่รัดส่วนขาหรือต้นขาแน่น เช่น ถุงน่อง หรือถุงเท้ารัด เพราะจะทำให้เท้าบวมง่าย

- ไม่ควรเดินเท้าเปล่า ส่องเท้าออกจากรองเท้าก่อนสวมใส่ทุกครั้ง

- บริหารเท้าเป็นประจำโดยกระดกข้อเท้าขึ้น-ลง ๑๐ ครั้ง แล้วหมุนข้อเท้าเป็นวงกลม ๕ ครั้ง ๒ รอบต่อวัน กรณีปวดเท้าให้แช่น้ำอุ่นประมาณ ๑๐ นาที แล้วนวดฝ่าเท้าเบา ๆ ก็จะทุเลาได้

- เดินออกกำลังกายสม่ำเสมอ บริเวณที่เดินควรเป็นพื้นเรียบ ไม่ขรุขระหรือลาดเอียง

๒. ใช้รองเท้าที่เหมาะสม

- ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงส้นสูงเกิน ๑ นิ้ว (จะทำให้ปวดเท้า ปวดเข่า ปวดหลัง และลื่นล้มง่าย) หรือรองเท้าหัวแหลม (จะทำให้ปวดนิ้วเท้า หรือกระตุ้นให้นิ้วหัวแม่เท้าเกเข้าด้านในมากขึ้น)

- ควรเลือกซื้อรองเท้าช่วงเวลาเย็นเพราะเท้ามักจะขยายบวมในตอนบ่าย

- เลือกรองเท้าที่มีรูปทรงลักษณะเดียวกับรูปเท้าและพิจารณาให้มีส่วนประกอบที่เหมาะสม

- สำหรับผู้ที่มีปลายประสาทบกพร่องหรือชาเท้า ต้องระวังการลองขนาดรองเท้าเพราะจะรู้สึกไม่พอดีจนกระทั่งสวมรองเท้าเบอร์เล็กจนคับเกินไป ส่วนพื้นรองเท้ามันคง ไม่ลื่น ด้านบนนุ่ม สามารถปรับขยายส่วนหลังเท้าได้ นอกจากนั้นต้องหมั่นตรวจรองเท้าว่ายังใช้ได้ดี และเปลี่ยนรองเท้าเมื่อพบว่ามีอาการเสียวหรือชา

ที่มา :ดัดแปลงจาก[http://www.thaihealth.or.th/Content/๓๙๒๗๗-](http://www.thaihealth.or.th/Content/๓๙๒๗๗-%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A๓%E0%B8%84%E0%B8%B๙%E0%B๙%8๑%E0%B๙%A๕%E0%B๙%8๐%E0%B๙%8๗%E0%B๙%8๘%E0%B๙%B2%E0%B๙%8C%E0%B๙%B๙%E0%B๙%8๙%E0%B๙%AA%E0%B๙%B๙%E0%B๙%8๗%E0%B๙%AD%E0%B๙%B2%E0%B๙%A๒%E0%B๙%B๙.html)

[๓๙๒๗๗-%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A๓%E0%B8%84%E0%B8%B๙%E0%B๙%8๑%E0%B๙%A๕%E0%B๙%8๐%E0%B๙%8๗%E0%B๙%8๘%E0%B๙%B2%E0%B๙%8C%E0%B๙%B๙%E0%B๙%8๙%E0%B๙%AA%E0%B๙%B๙%E0%B๙%8๗%E0%B๙%AD%E0%B๙%B2%E0%B๙%A๒%E0%B๙%B๙.html](http://www.thaihealth.or.th/Content/๓๙๒๗๗-%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A๓%E0%B8%84%E0%B8%B๙%E0%B๙%8๑%E0%B๙%A๕%E0%B๙%8๐%E0%B๙%8๗%E0%B๙%8๘%E0%B๙%B2%E0%B๙%8C%E0%B๙%B๙%E0%B๙%8๙%E0%B๙%AA%E0%B๙%B๙%E0%B๙%8๗%E0%B๙%AD%E0%B๙%B2%E0%B๙%A๒%E0%B๙%B๙.html)