



วิธีการดูแลสุขภาพเท้า และเล็บเท้า

การดูแลสุขภาพเท้า

- ควรตรวจสี ผื่นคัน ที่ปรากฏบริเวณเท้า ฝ่าเท้า และซอกเท้าเป็นประจำ หากมีความผิดปกติ เช่น มีขุยลอก แม้ไม่มีอาการก็ควรมาพบแพทย์
- ในผู้ป่วยโรคเบาหวาน ควรเลือกใส่รองเท้าที่พอดีกับอุ้งเท้า และเป็นรองเท้าที่ห่อหุ้มเท้าไม่ให้ถูกกระทบกระแทก ก่อนใส่รองเท้า ควรเคาะให้สิ่งแปลกปลอมในรองเท้าออกจากรองเท้าก่อนใส่ทุกครั้ง
- หากมีปัญหาระบบประสาทและการทรงตัว เช่น เดินเซ หรือมีปัญหาเท้าผิดรูป เช่น เท้าแบน เท้าเก อาจก่อให้เกิดปัญหาเล็บกระทบกระแทก ซึ่งแยกได้ยากจากโรคเชื้อราที่เล็บ และอาจเกิดตาปลาบริเวณเท้าได้



ภาพขุยลอกบริเวณฝ่าเท้า

การตัดเล็บเท้า

- กรรไกรตัดเล็บเท้ามีลักษณะเฉพาะคือเป็นกรรไกรปลายตัด ไม่ใช่กรรไกรตัดเล็บมือ
- ห้ามตัด แซะ ้งัด หรือแฉะ บริเวณซอกด้านข้างเล็บ
- เวลาตัดเล็บเท้า ให้ตัดเป็นชั้นเล็กๆ อย่าตัดให้กุดจนชิดเนื้อเกินไป
- หากมีอาการชาที่ปลายเล็บ เป็นโรคเบาหวาน กินยาต้านการแข็งตัวของเลือด/ยาต้านเกล็ดเลือด หรือมีปัญหาด้านการมองเห็น ควรระวังเวลาตัดเล็บเท้า มิฉะนั้นจะมีปัญหาเป็นแผล เลือดออก



ภาพเล็บเท้าที่ตัดอย่างถูกต้อง และกรรไกรตัดเล็บเท้า

