

วันเพื่อดูว่ามีร่องรอยของบาดแผล อาการบวมหรือรู้สึกเจ็บหรือไม่ หากมีส่วนใดของเท้า  
ชากแก่การมองเห็นจงใช้กระจกส่องดู ทำความสะอาดคุ่มพอง รอยบาดหรือขีดข่วนด้วย  
ยาฆ่าเชื้อโรคอย่างอ่อนและปิดแผลไว้ด้วยผลิตภัณฑ์ที่ได้รับการฆ่าเชื้อโรคแล้ว ควรพบ  
แพทย์หากบาดแผลเหล่านั้นไม่แสดงอาการค่อยแห้งหายภายในสามหรือสี่วัน ล้างเท้าเป็น  
ประจำทุกวันด้วยน้ำอุ่น (ไม่ใช่ น้ำร้อน) เช็ดเบาๆให้แห้งทั่วทุกซอกทุกมุม หากผิวหนัง  
ควรใช้ครีมทาผิวทุกวันเพื่อป้องกันมิให้ผิวแตก

จบบทความ

หมายเลขโทรศัพท์ ถูกตัดออกในขณะที่พิมพ์ แต่ มิ ได้ ตรวจสอบให้ เป็น ปี จจ  
ปัจจุบันอยู่ ตลอดเวลาท่านอาจจำ เป็น ตั  
อง สอบหมายเลขจากสมุดโทรศัพท์

ให้การดูแลรักษาอย่างที่ท่านสมควรจะได้รับ

Give your feet the care they deserve

## ให้การดูแลรักษาอย่างที่ท่านสมควรจะได้รับ

### Give your feet the care they deserve

ไม่ว่าท่านจะอายุเท่าใดก็ตาม เท้าที่แข็งแรงสมบูรณ์สองข้างจะช่วยให้ท่านกระฉับกระเฉงและมีเรี่ยวแรง แต่ประชากรในประเทศออสเตรเลียประมาณ 40 เปอร์เซ็นต์ได้กลายเป็นโรคเกี่ยวกับเท้าที่เจ็บปวด และถ้ามิได้รับการดูแลรักษาอาจทำให้เกิดการสูญเสียความสามารถในการเคลื่อนไหวและการพึ่งตนเองเมื่ออายุมากขึ้น อย่าคอยจนกระทั่งมีความผิดปกติเกิดขึ้นกับเท้าเสียก่อนแล้วถึงจะรู้ซึ่งแก้ไขว่าท่านนั้นจำเป็นแก่ท่านมากเพียงใด ต่อไปนี้คือคำแนะนำในการดูแลรักษาเท้าจากสมาคมการดูแลเท้าแห่งออสเตรเลีย ประจำรัฐนิวเซาท์เวลส์

**สวมรองเท้าที่เหมาะสมกับเท้า** การสวมรองเท้าที่เหมาะสมในขณะที่อยู่ในวัยเด็กช่วยป้องกันปัญหาในอนาคต สิ่งที่ต้องจำเมื่อเลือกรองเท้าให้เด็กก็คือ ซื่อรองเท้าที่มีเนื้อที่หลวมอย่างสบายให้นิ้วเท้า ประมาณความกว้างของหนึ่งนิ้วหัวแม่มือระหว่างนิ้วเท้าที่ยาวที่สุดกับผนังรองเท้าด้านใน แต่อย่าซื้อรองเท้าที่ใหญ่มากเกินไปขนาดที่ "เมื่อไว้ตอนโต" รองเท้าที่หลวมเกินไปอาจก่อให้เกิดปัญหาได้ รองเท้าควรมีความยืดหยุ่นรองรับด้านล่างของก้นกระดูกต่อหัวแม่เท้าและมีแผ่นรองรับสันเท้าตรงข้างหลัง

**สำหรับผู้ใหญ่** การสวมรองเท้าส้นสูงเป็นเวลานานอาจทำให้ปวดบั้นเอว ปวดเมื่อยที่ขาเท้าและนิ้วเท้า เพื่อหลีกเลี่ยงอาการเหล่านี้ควรเก็บรองเท้าส้นสูงไว้ใช้เฉพาะในโอกาสพิเศษหรือเมื่อท่านจะใช้เวลาส่วนมากไปในกรณีนี้ สำหรับการสวมใส่ประจำวัน (และการเดินร่ำ) ควรเลือกรองเท้าส้นเตี้ยที่พุงเท้า เป็นเรื่องสำคัญเป็นพิเศษที่ผู้สูงอายุจะเลือก

สวมใส่รองเท้าที่พอเหมาะพอดี ส้นเตี้ย และพุงเท้า รองเท้าหลวม รองเท้าแตะหรือรองเท้านำจะก่อให้เกิดหกล้มได้ง่าย บางครั้งผู้สูงอายุอาจสูญเสียกล้ามเนื้อธรรมชาติที่รองรับก้นกระดูกต่อหัวแม่เท้าซึ่งทำให้รู้สึกเจ็บเมื่อดึงตัว แต่ผู้ดูแลรักษาเท้า (พอดิอาทริสท์ Podiatrist) มีแผ่นรองรับพิเศษจำหน่ายสำหรับสอดในรองเท้าช่วยให้มีความอ่อนนุ่มรองรับเท้า

**การตอบรับปัญหาธรรมดาๆที่เกิดขึ้นกับเท้า** ตาปลาและหนังหนาแน่นด้านข้างเป็นก้อนหนังที่ขุ่นนูนออกมาจากเท้าหรือนิ้วเท้า เกิดขึ้นเมื่อส่วนหนึ่งของเท้าต้องรับน้ำหนักมากเกินไปเป็นผลจากการสวมรองเท้าที่ไม่เหมาะสมหรือเนื่องจากความแตกต่างในรูปร่างของเท้า หากอาการเหล่านี้ไม่ยอมหายไปท่านควรพบผู้ดูแลรักษาเท้ามีจันนั้นปัญหานี้ อาจเกิดซ้ำหรือร้ายแรงขึ้น เช่นเดียวกับบันชั้นซึ่งเป็นอาการที่กระดูกข้อต่อหัวแม่เท้าเกิดบวมและเจ็บหากท่านมีอาการดังกล่าวหรือส่วนหนึ่งของเท้ากำลังจะกลายเป็นเช่นนั้นท่านควรขอคำแนะนำจากผู้ดูแลรักษาเท้า อาการเล็บขบเกิดขึ้นเมื่อด้านข้างของเล็บโค้งงอจนในเนื้อทำให้เนื้อส่วนนั้นบวมเจ็บ หลีกเลี่ยงได้โดยการตัดปลายเล็บให้ตรง เสมอกับปลายนิ้วเท้า และไม่ควรสวมรองเท้าส้นสูงเกินไป

**หากท่านเป็นเบาหวาน** การดูแลรักษาเท้ายังเป็นเรื่องสำคัญเป็นพิเศษ เพราะโรคนี้อาจทำอันตรายต่อประสาทที่เท้า เป็นไปได้ที่เดียวที่ท่านอาจมีแผลหรือตุ่มพองเกิดขึ้นโดยไม่รู้ตัว อีกปัญหาหนึ่งก็คือโรคเบาหวานอาจมีผลต่อการไหลเวียนของโลหิตซึ่งหมายความว่าหากท่านมีบาดแผลเกิดขึ้น ไม่ว่าจะเล็กเพียงใด แผลนั้นก็หายได้ช้าและมีแนวโน้มที่จะเกิดการติดเชื้ออีกเสบ ถึงแม้ดูเหมือนว่าจะเป็นปัญหาเล็กน้อยแต่บาดแผลเหล่านี้ก็อาจทำให้เกิดความยุ่งยากซับซ้อนได้ หรือแม้แต่ถึงกับต้องตัดเท้าหรือส่วนล่างของขาออกไปหากอาการเหล่านี้มิได้รับการรักษาโดยทันที นี่จึงเป็นเรื่องสำคัญที่ท่านจะต้องสำรวจเท้าทุก