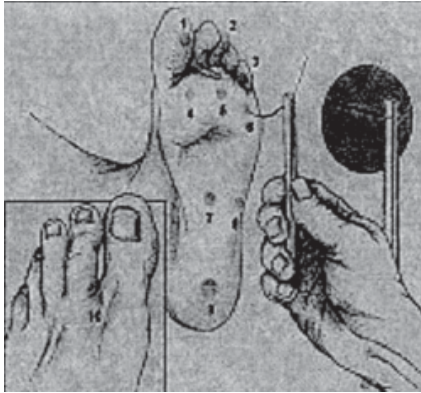


ส่วนที่ 4 : ภาวะแทรกซ้อนที่เท้า

อาการที่สำคัญ คือ การมีแผลเรื้อรังที่เท้าและใช้เวลารักษานานกว่า 2 สัปดาห์ขึ้นไป



วิธีการทดสอบความรู้สึกที่เท้า 10 จุด

1. ทำความสะอาดไม้ตรวจเท้า โดยเช็ดด้วยแอลกอฮอล์เบาๆ ที่เอ็นและด้าย
2. สาธิตการกดโดยกดให้เอ็นงอเป็นรูปตัว C ที่ฝ่ามือนาน 2 นาที เพื่อให้ผู้ป่วยไม่รู้สึกกลัว
3. ขณะตรวจให้ผู้ป่วยหลับตา หรือไม่มองขณะตรวจ แล้วไล่จุดตามตัวเลข จนครบ 10 จุด
4. ให้ตกลงกับผู้ป่วยก่อนตรวจว่า เมื่อไรที่กดแล้วรู้สึก ให้ตอบว่า “รู้สึก” หรืออาจใช้คำถามว่า “ถ้ารู้สึกให้บอกความรู้สึกที่นิ้ว หรือบริเวณใดของเท้า”
5. ถ้าจุดใดที่ผู้ป่วยไม่รู้สึกให้ผู้ตรวจกลับมาตรวจซ้ำที่จุดบริเวณนี้ใหม่ แล้วเช็คกับผู้ป่วยไม่รู้สึกจริงหรือไม่

(หมายเหตุ ถ้าบริเวณจุดใดมีหนังหนาให้เลี่ยงไปกดบริเวณใกล้เคียงที่เป็นเนื้ออ่อนใกล้จุดนั้น)

บันทึกค่าความรู้สึกที่ตรวจพบ



เท้าขวา จำนวนจุดที่รู้สึก.....จุด ไม่รู้สึก.....จุด

เท้าซ้าย จำนวนจุดที่รู้สึก.....จุด ไม่รู้สึก.....จุด

ระดับความเสี่ยงที่จะเกิดภาวะแทรกซ้อนที่เท้า แบ่งเป็น 3 ระดับ

- ความเสี่ยงต่ำ = มีจุดที่ไม่รู้สึกที่เท้า 1 - 3 จุดต่อข้าง
- ความเสี่ยงปานกลาง = มีจุดที่ไม่รู้สึกที่เท้า 4 - 6 จุดต่อข้าง หรือมีการชาที่เท้า
- ความเสี่ยงสูง = มีจุดที่ไม่รู้สึกที่เท้ามากกว่า 6 จุดต่อข้าง หรือเคยเป็นแผลเรื้อรัง หรือถูกตัดนิ้ว / เท้า

การตรวจเท้าเพื่อดูแลสุขภาพเท้า

- | | |
|--|---|
| 1. คำชี้แจงหลังเท้าขวา | - คำชี้แจงหลังเท้าซ้าย |
| ○ ได้ ○ ไม่ได้ | ○ ได้ ○ ไม่ได้ |
| 2. คำชี้แจงหลังตาคู่มเท้าด้านในเท้าขวา | - คำชี้แจงหลังตาคู่มเท้าด้านในเท้าซ้าย |
| ○ ได้ ○ ไม่ได้ | ○ ได้ ○ ไม่ได้ |
| 3. ลักษณะของผิวหนังเท้า | - ความมัน ○ ผิวปกติ ○ ผิวแห้ง ○ ผิวมัน |
| - สีเท้า ○ ปกติ | ○ ดำ หรือ สีคล้ำขึ้น |

4. ลักษณะขนหน้าแข้ง ไม่ร่วง ร่วง
5. ลักษณะฝ่าเท้า ฝ่าเท้าปกติ ฝ่าเท้าหนา ฝ่าเท้าบาง
6. ลักษณะหนังที่เท้า ไม่มีหนังหนา / ตาปลา มีหนังหนา / ตาปลา (ห้ามตัดหนังตัวเอง)
7. ลักษณะเล็บเท้า ปกติ (ไม่หนา) หนา ไม่มีเชื้อรา มีเชื้อรา
8. สภาพเล็บขบ ไม่มี มี
9. อุณหภูมิที่เท้า (ให้เปรียบเทียบกับบริเวณร่างกายส่วนอื่นๆ) อุ่นปกติ ร้อน เย็น
10. ลักษณะเท้าผิดปกติ ไม่มี มี (ระบุ))
11. การชาที่เท้า เท้าชา เท้าไม่ชา
12. ง้ามเท้า มีเชื้อรา/รอยแตกหรือไม่ ไม่มีเชื้อรา มีเชื้อรา ไม่มีรอยแตก มีรอยแตก
13. ปุ่มกระดูกงอก ไม่มี มี
14. การเคลื่อนไหวของข้อเท้า ได้ ไม่ได้
15. มีอาการปวดน่องเวลาเดิน ไม่มี มี
16. มีประวัติตัดนิ้วเท้า / เท้า / ขา (ที่เกิดจากการเป็นแผลเรื้อรัง) ไม่เคย เคย

สรุป ในรอบ 1 ปี มีแผลเรื้อรัง หรือแผลเปื่อยที่ใช้เวลารักษามากกว่า 2 สัปดาห์ หรือไม่
 ไม่มี มี → เกิดภาวะแทรกซ้อนที่เท้า แนะนำพบแพทย์

ส่วนที่ 5 : ภาวะแทรกซ้อนระบบประสาท

ถามกรณีที่คุณป่วยมีจุดที่ไม่รับความรู้สึกที่เท้า 3 จุดขึ้นไป (ถ้าไม่มีปัญหาเรื่องจุดรับความรู้สึกที่เท้า ไม่ต้องถามส่วนนี้ทั้งหมด)

การซักถาม ภาวะแทรกซ้อนทางระบบประสาท

ในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านมีอาการดังนี้หรือไม่

1. ขาตามปลายแขน ปลายขา รู้สึกเหมือนมีมดไต่ตามแขนขา
 ไม่มี (0 คะแนน) มี (1 คะแนน)
2. เวลาก้าวเท้าเดินจะรู้สึกหนักๆ ที่ขาหรือเท้า (เป็นปัญหาจากการไหลเวียนเลือดไปเลี้ยงขา / เท้าไม่ดี)
 ไม่มี (0 คะแนน) มี (1 คะแนน)
3. เวลาใส่รองเท้าคืบแล้วเดิน มักหลุดบ่อยๆ
 ไม่มี (0 คะแนน) มี (1 คะแนน)
4. รู้สึกปวดแสบ แปะสับๆ คล้ายเข็มตำที่ปลายมือและปลายเท้าทั้ง 2 ข้าง
 ไม่มี (0 คะแนน) มี (1 คะแนน)
5. หมดสมรรถภาพทางเพศ (ถามเฉพาะผู้ชายเท่านั้น)
 ไม่มี (0 คะแนน) มี (1 คะแนน)

สรุป ปกติ มีจุดที่ไม่รับความรู้สึก 3 จุดขึ้นไปที่เท้า รวมทั้งมีอาการผิดปกติ 2 ข้อขึ้นไป

ส่วนที่ 6

ภาวะแทรกซ้อนระบบหัวใจและหลอดเลือด

ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะแทรกซ้อนระบบหัวใจและหลอดเลือด

1. ปัจจุบัน ท่านสูบบุหรี่หรือไม่ ไม่สูบบุหรี่ สูบบุหรี่ มวน / วัน
2. ปัจจุบัน ท่านดื่มสุราหรือไม่ ไม่ดื่ม ดื่ม

มีปัจจัยเสี่ยง ปัจจัย ไม่มีปัจจัยเสี่ยง

การชักถามอาการ ในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา

1. เริ่มมีอาการใจสั่น (เป็นเกือบทุกวัน และมีระยะสั้นนาน) และหรือ หน้ามืดเป็นลมบ่อยๆ
 ไม่มี (0 คะแนน) มี (1 คะแนน)
2. เริ่มมีอาการชาที่สืบเนื่องมาจากปลายมือปลายเท้าเขียว (มักเป็นเวลาอาบน้ำเย็นหรือถูกอากาศเย็น)
 ไม่มี (0 คะแนน) มี (1 คะแนน)
3. เริ่มมีอาการทางโรคหัวใจ เจ็บแน่นหน้าอก (รู้สึกมีของหนักทับบริเวณหน้าอกด้านซ้าย) และหรือเจ็บร้าวไปคอและหัวไหล่
 ไม่มี (0 คะแนน) มี (1 คะแนน)

สรุป ปกติ มีอาการตั้งแต่ 2 ข้อขึ้นไป หรือมีอาการข้อ 3 ข้อเดียว → แนะนำพบแพทย์

เอกสารอ้างอิง

- (1) กองโภชนาการ กรมอนามัย. 2550. คู่มือโรคอ้วนลงพุง ภัยเงียบที่คุณคาดไม่ถึง. กระทรวงสาธารณสุข.
- (2) กองบรรณาธิการ “ใกล้หมอ”. 2550. รู้ทันเบาหวาน 1. บริษัท เฮลท์ดี ไลฟ์ สไตล์ จำกัด, กรุงเทพฯ.
- (3) วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. กราฟดัชนีมวลกาย เข้าถึงได้จาก http://th.wikipedia.org/wiki/Body/mass_index_chart.svg. : 15 สิงหาคม 2551.
- (4) ศ.นพ.เทพ หิมะทองคำ และคณะ. 2543. ความรู้เรื่องเบาหวาน ฉบับสมบูรณ์. วิทยาพัฒน์, กรุงเทพฯ.
- (5) ประสาร เปรมะสกุล. 2549. เบาหวานรู้จริงจะเบาใจ. หจก.อรุณการพิมพ์, กรุงเทพฯ.
- (6) แบบฟอร์มรายงานผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการ. โรงพยาบาลศูนย์ขอนแก่น. 2551
- (7) นพ.บรรจบ ปุณฺหสวัสดิกุล และรศ.ดร.วิชัย ไตวีวิชัย (บรรณาธิการ). 2549. คู่มือ คนรักไต ทำยังไง ไม่ตายไว เพราะไตวาย. สำนักพิมพ์รวมธรรมสาร, กรุงเทพฯ.
- (8) ภญ.พรพรรณ สุนทรธรรม. 2550. กอง คบ. สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา.