

11. 糖尿病と足病変 ၁၁။ ဆီးချိုနှင့်ဆီးချိုခြေထောက်နာရောဂါ

血糖値が高いと・・・、
သွေးတွင်သကြားဓာတ်ပါဝင်မှုကိန်းမြင့်တက်လာလျှင်...

神経障害が
おこる
အာရုံကြောပျက်ဆီးခြင်းများ
ဖြစ်ပွားမည်

痛みを感じにくい
ケガややけどに気づきにく
くなります
နာကျင်မှုကိုခံစားရမှုလျော့နည်းမည်
ဒဏ်ရာနှင့်အပူလောင်ခြင်းတို့အားသတိပြုမိမှုနည်း
လာမည်

- ケガに気付く
のが遅れる
- ဒဏ်ရာရနေသည်
ကိုသတိပြုမိမှု
နောက်ကျမည်

免疫が下がる
ကိုယ်ခံစွမ်းအားကျဆင်းမည်

傷が化膿して治りにくくなり
ます
ဒဏ်ရာများပြည်တည်ပြီးအနာကျက်ရန်ကြာလာမည်

- 感染
ကူးစက်ခြင်း

血流障害が
おこる
သွေးလည်ပတ်မှုပျက်ဆီးခြင်း
ဖြစ်ပွားမည်

血液の流れが悪くなり、足
の先に栄養や酸素が
届かなくなります
သွေးလည်ပတ်မှုမကောင်းတော့ဘဲ
ခြေဖျားသို့အာဟာရနှင့်အောက်ဆီဂျင်တို့
မရောက်ခြင်းတို့ဖြစ်လာမည်

- 深い傷
ဒဏ်ရာနက်ခြင်း
- 傷が黒くなる
ဒဏ်ရာမဲလာခြင်း

足を切る治療
をする
ခြေထောက်ဖြတ်ရသည့်
ကုသမှုကိုလုပ်ရခြင်း

神経障害
 小さな傷、タコ、水虫が悪くなっても気が付かない
 အရှုံကြောပျက်ဆီးခြင်း
 သေးငယ်သောဒဏ်ရာ၊ အသားမာ၊ ရေစားခြင်းတို့ ဆိုးရွားလာသော်လည်း သတိမပြုမိခြင်း

血液障害
 傷が治りにくい
 သွေးလည်ပတ်မှုပျက်ဆီးခြင်းအနာကျက်ရန်ကြာခြင်း

免疫が下がる
 細菌に感染しやすく傷が化膿する
 ကိုယ်ခံစွမ်းအားကျဆင်းခြင်း
 ဘက်တီးရီးယားပိုးကူးစက်မှုလွယ်ကူပြီးဒဏ်ရာပြည်တည်ခြင်း

抗生剤や血管の治療をしても治らないと
 ပိုးသတ်ဆေးနှင့်သွေးကြောဆိုင်ရာကုသမှုကိုလုပ်သော်လည်းမပျောက်လျှင်

かいよう えそ
潰瘍や壊疽
 အနာဖြစ်ခြင်းနှင့်အသားပုပ်ခြင်း



★糖尿病のフットケア

★ဆီးချိုရောဂါအတွက်ခြေထောက်အားဂရုစိုက်ခြင်း

毎日足を見る

နေ့စဉ်ခြေထောက်ကိုကြည့်ပါ

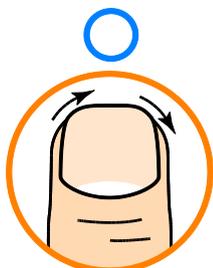
- 見えないところは鏡を使います。家族にも見てもらいましょう。
- မမြင်ရသောနေရာများအားမှန်ကိုသုံးပြီးကြည့်ပါ။ မိသားစုကိုလည်းကြည့်စေပါ။



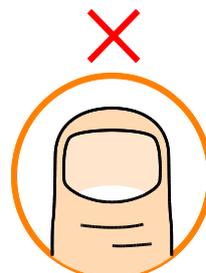
足は石けんで毎日洗う

ခြေထောက်အားဆပ်ပြာဖြင့်နေ့စဉ်ဆေးကြောပါ

- 指の間も洗いましょう。
- ခြေချောင်းများကြားကိုလည်းဆေးကြောပါ။
- 洗った後は水分を拭きとりましょう。
- ဆေးပြီးပါကရေသုတ်ပါ။
- 乾燥しているときはクリームで保湿しましょう。
(指の間に保湿クリームは塗りません)
- ခြောက်သွေ့နေပါကခရင်မ်လိမ်းပြီးအစိုဓာတ်ထိန်းပါ။
(ခြေချောင်းများကြားကိုအစိုဓာတ်ထိန်းခရင်မ်မလိမ်းရပါ)
- 爪は深爪にならないように切りましょう。
- ခြေသည်းအားခြေစွယ်ငုပ်ခြင်းမဖြစ်စေအောင်ညှပ်ပါ။



指の皮膚が見えない
ခြေချောင်း၏အရေပြားအားမမြင်ရ



指の皮膚が見える
ခြေချောင်း၏အရေပြားအားမြင်ရ

足に合った靴をはく

ခြေထောက်နှင့်အဆင်ပြေသောဖိနပ်ကိုစီးပါ

- 足に傷ができてないか確認しましょう。
- ခြေထောက်တွင်ဒဏ်ရာရှိ၊မရှိကိုစစ်ဆေးပါ။
- 靴の中に石などがいないか確認しましょう。
- ဖိနပ်ထဲတွင်ကျောက်ခဲများစသည်တို့ရှိ၊မရှိကိုစစ်ဆေးပါ။



裸足はやめて靴下をはく

ခြေဗလာဖြင့်မနေဘဲဖိနပ်စီးပါ

- 水虫を防げます。
- ရေဝဲစားခြင်းမှကာကွယ်ပါ။
- 5本指靴下もお勧めです。
- ခြေ၅ချောင်းပုံစံခြေအိတ်ကိုဝတ်လျှင်ကောင်းသည်။



湯たんぽやカイロなどの低温やけどに注意する

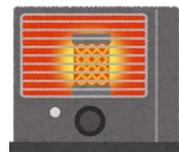
ရေနွေးအိတ်နှင့် Heat Pack ကဲ့သို့ နိမ့်သောအပူချိန်တွင်အပူလောင်ခြင်းတို့အားသတိထားပါ



湯たんぽ
ရေနွေးအိတ်



カイロ
Heat Pack



ストーブ
မီးဖို



こたつ
ခြေထောက်
အပူပေးစားပွဲ