ការថែទាំប្រអប់ជើង

Foot Care

ការកាត់ជើងនៅផ្នែកខាងក្រោមនៃជង្គង់ ដោយសារការមានដំបៅរលួយដែលបណ្ដាល មកពីការមានជំងឺសរសៃប្រសាទ (neuropathy) គឺជាបញ្ហាដែលមិនមែនកើតឡើងតែក្នុងប្រទេស កម្ពុជាប៉ុណ្ណោះទេ ពោលគឺវាកើតមាននៅទូទាំង ពិភពលោក។ ការកាត់ជើងនេះបានផ្លាស់ប្ដូរការរស់ នៅរបស់មនុស្សពីជីវិតធម្មតា ទៅជាជីវិតដែលមាន ពិការភាព។

ប៉ុន្តែក្នុងករណីជាច្រើន ការកាត់ជើងចោលមិនចាំបាច់ទេ ពោលគឺជាមួយនឹងវិធីថែទាំជើងដ៏សាមញ្ញខ្លះ យើងអាចជៀសវាងការកាត់ជើងនេះបាន។

ការងាររបស់យើង

អត្ថបទនេះត្រូវបានរៀបរៀងឡើងតាមរយៈបទ-ពិសោធន៍ដែលទទួលបានជោគជ័យរបស់យើងក្នុងការថែទាំជើងអ្នកជំងឺឃ្លង់ និងអ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែម នៅមជ្ឈមណ្ឌលស្តារនីតិសម្បទា អ្នកជំងឺឃ្លង់ គៀនឃ្លាំង។

មានអ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែម និងអ្នកជំងឺឃ្លង់ជាច្រើន មានបញ្ហាសរសៃប្រសាទ។ នៅពេលដែលសរសៃឈាមតូចៗ និងសរសៃប្រសាទ (nerves) ត្រូវបានបំផ្លាញ នោះចរន្តលំហូរឈាមនឹងមានការថយចុះ។ ប្រភេទជំងឺដែលកើតមានញឹកញាប់បំផុត គឺជំងឺសរសៃប្រសាទជាយខាង (peripheral neuropathy) នៅលើដៃ និងនៅជើងរបស់អ្នកជំងឺ។

Not only in Cambodia but around the world, the foot which has ulcer caused by neuropathy (nerve disease) has been chopped or amputated below the knee. This makes people change from a normal life to a life with disability.

But in many cases amputation is unnecessary; with some simple foot care amputation can be prevented.

Our work

This article has been compiled from the experiences we have gained from our successes in foot care related to leprosy and diabetes patients in Kien Kleang Leprosy Rehabilitation Center.

ក្រុមការងារជួយអ្នកជំងឺ នៅមជ្ឈមណ្ឌល គៀនឃ្លាំង

Multi disciplinary team work at Kien Kleang

ជើងរបស់អ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែម តែងតែមានបញ្ហាដែលមានលក្ខណៈស្រដៀងគ្នានឹងជើងរបស់អ្នកជំងឺឃ្លង់ដែរ ដែលជាទូទៅស្ថានភាពរបស់ពួកគេ មានភាពស្មុគស្មាញ ដោយសារជំងឺទាំងនេះបណ្តាលឱ្យមានផលវិបាកទៅលើសរសៃឈាមថែមទៀត ដូចជាបញ្ហាដែលបណ្តាលមកពីបរិមាណឈាមដែលទៅចិញ្ចឹមសរីរៈ ឬផ្នែកណាមួយនៃរាងកាយ មិនគ្រប់គ្រាន់ ដោយសារមានការតៀ្បត ឬស្ទះសរសៃឈាម (ischemia) ឬការមានការបង្ករោគដែលរាលដាលយ៉ាងឆាប់រហ័ស ដែលជាលទ្ធផលនៃជំងឺទឹកនោមផ្អែមដែលមិនអាចគ្រប់គ្រងបាន ។

Many patients with diabetes and leprosy develop some form of neuropathy. When small blood vessels and nerves are damaged, this results in decreased blood flow. The most common type is peripheral neuropathy, which affects the arms and legs.

Patients with diabetic feet present very similar problems to those with leprosy, although often their condition is complicated because of the additional vascular involvement such as ischemia or rapidly spreading infection as a result of uncontrolled diabetes.

តើមូលហេតុអ្វីដែលបណ្តាលឱ្យមានដំបៅ?

គេតែងជឿថា មូលហេតុចម្បងដែលធ្វើឱ្យអ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែមមានដំបៅនៅជើង គឺដោយសារមានការបាត់បង់ញាណដឹង ដែលធ្វើឱ្យអ្នកជំងឺមិនដឹងថាបានទទួលការសង្កត់ ការប៉ះទង្គិច ការប៉ះកំដៅ ឬរងការឈឺចាប់ ។

ផលប៉ះពាល់នៃសរសៃប្រសាទញាណដឹង (<u>sensory</u> neuropathy) រួមជាមួយការក្រញ៉ង់ម្រាមជើងដែលបណ្តាលមកពីជំងឺសរសៃប្រសាទចលករ (<u>motor</u> neuropathy) ធ្វើឱ្យមានការសង្កត់ថ្មីមួយទៅលើម្រាមជើង ចុងម្រាមជើង ឬចុងបាតជើង (ត្រង់កន្លែងចន្លោះគល់ម្រាមជើង និងពាក់កណ្តាលនៃបាតជើង) ។

What causes ulcers?

It is widely believed that the main cause in the development of diabetic foot ulceration is <u>sensory</u> loss which makes the patient unaware of pressure, trauma, heat or pain.

The effect of the <u>sensory</u> neuropathy is compounded by clawing of the toes, due to <u>motor</u> neuropathy, giving rise to a new

អ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែមម្នាក់ដែលទើបធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យថ្មីៗ - រោគសញ្ញានៃការខូចសរសៃប្រសាទស្វយ័ត ដែលធ្វើឱ្យស្បែកឡើងរឹង និងក្រិន ។ បញ្ហានេះធ្វើឱ្យមានចំណុចសង្កត់មួយ ដែលវិវឌ្ឍន៍ទៅជាដំបៅរលួយដែលគ្មានការឈឺចាប់ ។

A newly diagnosed diabetes patient - common signs of <u>autonomic</u> nerve damage resulting in hard skin and callus. This caused a pressure point which then developed into a painless ulcer.

ជាងនេះទៅទៀតជំងឺសរសៃប្រសាទស្វយ័ត (autonomic neuropathy) ដែលជាប្រភេទជំងឺសរសៃប្រសាទជាយខាង ប៉ះពាល់ដល់ដំណើរការនៃរាងកាយដែលមិនអាចបញ្ជាបាន ធ្វើឱ្យស្បែកស្ងួត ប្រេះ និងក្រិន ដែលជាហេតុធ្វើឱ្យស្បែកកាន់តែងាយមានបញ្ហា។

ការថែទាំជើង

អ្នកជំងឺសរសៃប្រសាទ (neuropathy) គ្រប់រូបគួរតែត្រូវបានបង្រៀនពីវិធីថែទាំជើងរបស់គាត់ នៅពេលធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ និងរំលឹកបន្ថែមទៀតនៅពេលក្រោយ។ ការថែទាំជើងត្រូវបានធ្វើតាមរយៈការអនុវត្តន៍វិធីបីយ៉ាងរួមគ្នា គឺការត្រាំជើង ការលាបប្រេង និងការពាក់ស្បែកជើង។

ការត្រាំជើងក្នុងទឹក

ការត្រាំជើងក្នុងទឹកអាចជួយដល់ជំងឺសរសៃប្រសាទស្វយ័ត និងការថយចុះនៃការផលិតញើស និងជាតិប្រេងនៅលើស្បែក។ ជាការប្រសើរបំផុត អ្នកជំងឺគួរតែត្រាំជើងរបស់គាត់ក្នុងទឹកធម្មតា នៅសីតុណ្ហភាពធម្មតា ពី ២០ ទៅ ៣០នាទី រៀងរាល់ថ្ងៃ (ប៉ុន្តែអ្នកជំងឺគួរត្រូវបានហាមមិនឱ្យប្រើទឹកក្តៅឡើយ ដោយសារពួកគេមានការប្រឈមនឹងការរលាក)។

ការប្រើដុំថ្មដើម្បីកោសស្បែកក្រិននៅបាតជើង

Using a stone to remove callus on the foot

pressure area on the dorsal of the toes, the tips of the toes or under the metatarsal heads (the area from the base of the toes to the middle of the foot). Furthermore autonomic neuropathy - a type of peripheral neuropathy that affected involuntary body functions -, results in dryness of the skin, cracking and callus which makes the skin more vulnerable.

Looking after the feet

Every person who has neuropathic limb should be trained how to care for his or her feet at the time of diagnosis. This should be regularly repeated. The main messages to include are soaking, oiling and footwear.

Soaking

Soaking the feet compensates for the autonomic neuropathy and consequent reduction in sweat and sebum production. Ideally, the patients should soak their feet in plain water at normal temperature, for 20 - 30 minutes every day (but patients should specifically be warned not to use hot water as they are at risk of burning themselves).

While soaking their feet, the patients have a chance to inspect for rubs, blister, cuts or redness. If the patient has been using their feet for the whole day, calluses or cracks can appear at the end of the day.

នៅពេលត្រាំជើង អ្នកជំងឺមានឱកាសរកមើលការកកិត ពងបែក ការមុត ឬការឡើងក្រហម។ បើសិនជាអ្នកជំងឺបានប្រើជើងរបស់គាត់ពេញមួយថ្ងៃ នោះជើងរបស់គាត់អាចមានការប្រេះ ឬក្រិនស្បែក។ ស្បែកក្រិននៅជុំវិញជើង ត្រូវតែកោសចេញឱ្យអស់ ព្រោះវាអាចធ្វើឱ្យកើតជាដំបៅ នៅពេលដែលអ្នកជំងឺដើរ។ ស្បែកក្រិនអាចកោសចេញយ៉ាងងាយ ដោយថ្ម ឬក្រណាត់ដុសឆ្នាំង នៅពេលដែលស្បែកនៅសើម។ កាត់តម្រឹមស្បែកក្រិនដែលនៅជុំវិញដំបៅ ដើម្បីបង្ការការសង្កត់ខ្លាំងនៃស្បែកក្រិន ទៅលើកោសិកាដែលកំពុងជាសះស្បើយ។ ដំបៅទាំងនេះអាចធ្វើឱ្យកើត local hypoxia (កង្វះអុកស៊ីសែន) និង anoxia (គ្មានការផ្តល់អុកស៊ីសែន)។

ការលាបប្រេង

បន្ទាប់ពីកោសរួចហើយ ត្រូវលាបប្រេង ដើម្បីបង្ការការខ្សោះជាតិទឹក និងរក្សាជាតិទឹកឱ្យនៅក្នុងស្បែក។ លាបប្រេងលើស្បែកដោយផ្ទាល់ ពេលស្បែកនៅសើម។ Lanoline ជាប្រេងដែលល្អបំផុត ប៉ុន្តែវាមានតម្លៃថ្លៃ ហើយពិបាករកនៅកម្ពុជា។ គេអាចប្រើប្រេងបន្លែ និងប្រេងសត្វ ប៉ុន្តែអ្នកជំងឺត្រូវប្រយ័ត្ន ព្រោះប្រេងទាំងនេះអាចទាក់ទាញសត្វល្អិត។

ការលាបប្រេងលើជើង ធ្វើឱ្យជើងមានសំណើមបានយូរ

Applying oil to a wet foot to keep in moisture

All calluses around the feet must be removed because they can cause ulcers while the patient is walking. Calluses can be removed very easily while the skin is still wet with a stone or with a green nylon pot scourer. Trim the callus located around the ulcers right down to prevent excessive pressure by the callus on the tissue trying to heal. Such ulcers can cause local hypoxia (shortage of oxygen) and anoxia (no oxygen supply).

Oiling

After scraping, oil the skin to prevent dehydration and keep the water inside the skin. Apply oil directly into the skin while the skin is still wet. Lanoline is the best but it is expensive and difficult to find in Cambodia. Vegetable and animal oil is advisable but the patient needs to take care as insects can be attracted to the oil.

Applying any oil will reduce the production of callus and keep the moisture in.

ការលាបប្រេង នឹងបន្ថយការក្រិនស្បែក ហើយជួយឱ្យស្បែកមានសំណើម ។

ការពាក់ស្បែកជើង

អ្នកជំងឺដែលមានការបាត់បង់ញាណដឹងនៅជើង គួរពាក់ស្បែកជើងល្អៗគ្រប់ពេលទាំងអស់ ដើម្បីការពារជើងកុំឱ្យមានរបួស ។ ផ្នែកខាងក្នុងនៃស្បែកជើង គួរតែមានរាងត្រឹមត្រូវសម្រាប់ទ្រទ្រចំនុចសង្កត់ទាំងឡាយនៃទំងន់ ដូចជាកែងជើង និងផ្នែកខាងចុង និងចំហៀងនៃបាតជើងជាដើម ។

អ្នកជំងឺដែលមានការបាត់បង់ញាណដឹងនៅជើង គួរពាក់ស្បែកជើងល្អត្រឹមត្រូវ ដើម្បីការពារជើងពីរបួសផ្សេងៗ ។

ស្បែកជើងដែលល្អ ត្រូវតែ :

- មានទំហំសមស្រប និងពាក់ស្រួល ដើម្បីការពារការកកិតរវាងប្រអប់ជើង នឹងស្បែកជើង
- មានផ្នែកខាងក្នុងទន់ ដើម្បីការពារ និងទ្រាប់ប្រអប់ជើងនៅពេលដើរ
- មានបាតខាងក្រោមរឹងមាំ ដើម្បីការពារមិនឱ្យបន្លា ដែកគោល ថ្ម ឬវត្ថុរឹងផ្សេងទៀត មុតធ្លាយ និងនាំឱ្យមានរបួសដល់បាតជើង
- មានខ្សែក្រវាត់កែងជើង

Footwear

Patients who have loss of sensation in their feet should wear good shoes at all time to protect their feet from injury. The shoes should have a good insole which is shaped to support those weight-bearing pressure points - the heel, the metatarsal heads and also support the arch of the foot.

Patients with sensory loss in their feet should wear good shoes to protect their feet from injury.

Good shoes are:

- Comfortable and the correct size, to prevent rubbing of the foot against the shoes
- Soft on the inside to protect and cushion the foot during walking
- Strong on the underside to prevent thorns, nails, stones or other hard objects from going through and injuring the foot
- With heel straps

ម៉ូតផ្សេងៗនៃស្បែកជើង ដែលមានប្រើសព្វថ្ងៃនៅកម្ពុជា
Style of footwear currently used in Cambodia

បើសិនជាស្បែកដាច់រហែក

រាល់ការដាច់រហែកស្បែក សុទ្ធតែត្រូវការការព្យាបាលជាបន្ទាន់ ដោយការរុំធម្មតា។ អ្នកជំងឺគួររៀនស្វែងរកមូលហេតុដែលធ្វើឱ្យមានរបួសស្បែក ដើម្បីបង្ការការមានដំបៅរលួយសាឡើងវិញ។ ជើងដែលហើម និងក្តៅ គួរដាក់សម្រាកក្នុងស្ថានភាពខ្ពស់ជាងធម្មតាក្នុងមុំ ៣០-៤០°។ វាគួរតែបានធូរស្រាលក្នុងរយៈពេល១ថ្ងៃ ប៉ុន្តែបើរោគសញ្ញាមិនបាត់ទៅវិញទេ ត្រូវតែមានការសង្ស័យលើបញ្ហានៃកោសិកាដែលនៅជុំវិញដំបៅនោះ។

គួរចងចាំថា ការដើរច្រើនពេក គឺជាមូលហេតុមួយក្នុងចំណោមមូលហេតុញឹកញាប់ជាច្រើន ដែលបណ្តាលឱ្យមានរបួស និងដំបៅនៅបាតជើង ដូច្នេះគួរជៀសវាងការដើរយូរ។ ត្រូវសម្រាក។

ដំបៅរលួយគួរតែរុំឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ដើម្បីរក្សាភាពស្អាត និងធ្វើឱ្យឆាប់ជាសះស្បើយ។ ជាធម្មតាការរុំ គឺមិនចាំបាច់ទេ គឺគួរធ្វើអ្វីដែលងាយ មានលទ្ធភាពអាចធ្វើបាន និងអាចរកបានដោយងាយ។ ការសម្រាកមានន័យថាមិនជាន់លើដំបៅនោះ។ នេះជាវិធីល្អបំផុតដើម្បីឱ្យដំបៅជាសះស្បើយ។

ប្រសិនបើនៅតែបន្តជាន់លើដំបៅទៀត នឹងគ្មានការជាសះស្បើយ ឬការជាសះស្បើយត្រូវបានពន្យារ។

ការរុំប្លាតដែលអាចដើរជាន់បានពេលដើរ (walking cast) គឺជាវិធីទប់កម្លាំងសង្កត់ដ៏សមស្របមួយ។ វាគឺជាប្រភេទរណបដែលធ្វើអំពីប្លាត ដែលអនុញ្ញាតឱ្យអ្នកជំងឺបន្តដើរ ដោយមិនប៉ះពាល់ដល់ដំណើរការនៃការជាសះស្បើយរបស់ដំបៅឡើយ។

If the skin breaks

Any break in the skin needs immediate treatment with a simple dressing. Patients should learn to assess what caused the lesion to prevent recurrent ulcer. The foot that is swollen and hot should rest in a position of elevation, 30 - 40°. It should settle down within a day, but if the symptoms do not subside, pathology of deeper tissue must be suspected.

Remember that walking too much is one of the common causes of the sole wounds and ulcers. Avoid long walks. Rest.

Ulcers should be covered with any suitable dressing to keep the area clean and encourage healing. Dressing is usually not necessary, advise something simple, affordable and easily available. Resting means not putting pressure on the ulcer. This is the best way to make the ulcer heal.

If pressure is constantly applied to an ulcer, the healing process is slowed down or stopped.

A total contact walking cast is an adequate protection of pressure; this is a very specific type of plaster cast that allows the patient to continue to walk without damaging the healing process of the ulcer.

អ្នកជំងឺគ្រប់រូបអាចអនុវត្តវិធីថែទាំជើងងាយៗនេះ នៅតាមផ្ទះ ដើម្បីបន្ថយផលប៉ះពាល់យូរអង្វែងនៃដំបៅរលួយ។

All patients can perform these simple foot care steps in their home to reduce the long-term effects of ulcers.