

## บทที่ 4

### ผลการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อศึกษาประสบการณ์การดูแลเท้าของทหารที่เป็นเบาหวานชนิดที่ 2 ที่มีภาวะแทรกซ้อนที่เท้า เข้ารับการรักษาที่คลินิกเบาหวาน โรงพยาบาลค่ายพ่อขุนผาเมือง เก็บรวบรวมข้อมูลตั้งแต่วันที่ 19 พฤษภาคม – 30 กันยายน พ.ศ. 2557 ได้ทหารผู้ให้ข้อมูล จำนวนทั้งสิ้น 10 ราย ซึ่งผลการวิจัย จะนำเสนอโดยแบ่งเป็น 2 ส่วน ดังนี้

#### 4.1 ลักษณะข้อมูลส่วนบุคคลและการเจ็บป่วย

4.2 ผลการภาวะแทรกซ้อนที่เท้าวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพของประสบการณ์การดูแลเท้าของทหารที่เป็นเบาหวานชนิดที่ 2 ที่มี

#### 4.1 ลักษณะข้อมูลส่วนบุคคล และการเจ็บป่วย

การศึกษาในครั้งนี้ได้คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) โดยมีคุณสมบัติ ดังนี้ 1) เป็นทหารทุกระดับชั้นยศที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นเบาหวานชนิดที่ 2 2) จากการวินิจฉัยของแพทย์พบว่ามีภาวะแทรกซ้อนที่เท้า อย่างน้อย 1 อาการ ได้แก่ อาการชาเท้า อาการปวดที่เท้าโดยอาจปวดขณะเดิน และ/หรือขณะพัก การรับรู้ความรู้สึกต่างๆที่เท้าลดลง การมีแผลที่เท้า และมีความผิดปกติของรูปร่างเท้า 3) สามารถสื่อสารด้วยภาษาไทยได้ และ 4) ยินดีเข้าร่วมให้ข้อมูลประสบการณ์การดูแลเท้าในครั้งนี้ มีผู้ให้ข้อมูลทั้งสิ้นจำนวน 10 ราย ดังนี้

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1 เพศชาย อายุ 46 ปี สถานภาพ สมรส ระดับการศึกษา ปริญญาตรี ระยะเวลาเริ่มป่วยเป็นเบาหวานชนิดที่ 2 มา 5 ปี มีภาวะแทรกซ้อนที่เท้ามา 1 ปี ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์พบว่ามี อาการชาเท้า และ การรับรู้ความรู้สึกต่างๆที่เท้าลดลง ลักษณะเท้าปัจจุบัน ไม่มีแผลที่เท้า

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2 เพศชาย อายุ 45 ปี สถานภาพ สมรส ระดับการศึกษา มัธยมศึกษาปีที่ 6 ระยะเวลาเริ่มป่วยเป็นเบาหวานชนิดที่ 2 มา 3 ปี มีภาวะแทรกซ้อนที่เท้ามา 1 ปี ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ พบว่ามี มีอาการชา และปวดเท้า ลักษณะเท้าปัจจุบัน ไม่มีแผลที่เท้า

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3 เพศชาย อายุ 50 ปี สถานภาพ สมรส ระดับการศึกษา ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ระยะเวลาเริ่มป่วยเป็นเบาหวานชนิดที่ 2 มา 5 ปี มีภาวะแทรกซ้อนที่เท้า มา 2 ปี ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ พบว่ามี อาการชาเท้า ลักษณะเท้าปัจจุบัน ไม่มีแผลที่เท้า

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4 เพศชาย อายุ 49 ปี สถานภาพ สมรส ระดับการศึกษา ปริญญาตรี ระยะเวลาเริ่มป่วยเป็นเบาหวานชนิดที่ 2 มา 2 ปี มีภาวะแทรกซ้อนที่เท้า มา 2 ปี ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์พบว่ามีอาการปวดเท้า และมีประวัติการมีแผลที่เท้า ลักษณะเท้าปัจจุบัน ไม่มีแผลที่เท้า

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5 เพศชาย อายุ 40 ปี สถานภาพ สมรส ระดับการศึกษา ปริญญาตรี ระยะเวลาเริ่มป่วยเป็นเบาหวานชนิดที่ 2 มา 4 ปี มีภาวะแทรกซ้อนที่เท้า มา 2 ปี ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ พบว่ามีอาการชา ปวด และมีประวัติการมีแผลที่เท้า ลักษณะเท้าปัจจุบัน ไม่มีแผลที่เท้า

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6 เพศชาย อายุ 50 ปี สถานภาพ สมรส ระดับการศึกษา ปริญญาตรี ระยะเวลาเริ่มป่วยเป็นเบาหวานชนิดที่ 2 มา 4 ปี มีภาวะแทรกซ้อนที่เท้า มา 3 ปี ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ พบว่ามีประวัติการเกิดแผลที่เท้าและถูกตัดนิ้วโป้งเท้าขวา ลักษณะเท้าปัจจุบันไม่มีแผลที่เท้า

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7 เพศชาย อายุ 55 ปี สถานภาพ สมรส ระดับการศึกษา ปริญญาตรี ระยะเวลาเริ่มป่วยเป็นเบาหวานชนิดที่ 2 มา 5 ปี มีภาวะแทรกซ้อนที่เท้า มา 3 ปี ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ พบว่ามีอาการชา ปวด การรับรู้ความรู้สึกต่าง ๆ ที่เท้าลดลง และมีประวัติการเกิดแผลที่เท้า ลักษณะเท้าปัจจุบัน ไม่มีแผลที่เท้า

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8 เพศชาย อายุ 37 ปี สถานภาพ โสด ระดับการศึกษา ปริญญาตรี ระยะเวลาเริ่มป่วยเป็นเบาหวานชนิดที่ 2 มา 2 ปี มีภาวะแทรกซ้อนที่เท้า มา 2 ปี ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ พบว่ามีอาการชาเท้า ลักษณะเท้าปัจจุบัน ไม่มีแผลที่เท้า

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 9 เพศชาย อายุ 46 ปี สถานภาพ โสด ระดับการศึกษา ปริญญาโท ระยะเวลาเริ่มป่วยเป็นเบาหวานชนิดที่ 2 มา 3 ปี มีภาวะแทรกซ้อนที่เท้ามา 2 ปี ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ พบว่ามีอาการชา และปวดเท้า ลักษณะเท้าปัจจุบัน ไม่มีแผลที่เท้า

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 10 เพศชาย อายุ 55 ปี สถานภาพ สมรส ระดับการศึกษา ปริญญาตรี ระยะเวลาเริ่มป่วยเป็นเบาหวานชนิดที่ 2 มา 6 ปี มีภาวะแทรกซ้อนที่เท้า มา 2 ปี ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ พบว่ามีประวัติการเกิดแผลที่เท้า ลักษณะเท้าปัจจุบันไม่มีแผลที่เท้า ซึ่งรายละเอียดโดยสรุปของข้อมูลส่วนบุคคลและการเจ็บป่วยแสดงอยู่ ดังตารางที่ 1

**ตารางที่ 1** จำนวน และร้อยละของข้อมูลส่วนบุคคลและการเจ็บป่วย จำแนกตาม อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา ระยะเวลาเจ็บป่วยเป็นเบาหวานชนิดที่ 2 ระยะเวลาที่มีภาวะแทรกซ้อนที่เท้า และสภาพเท้าปัจจุบัน รายละเอียดดังนี้

ข้อมูลส่วนบุคคล และการเจ็บป่วย	จำนวน(คน)	ร้อยละ
อายุ (ปี) (อายุเฉลี่ย 46 ปี)		
30 - 40	2	20
41 - 50	7	70
51 - 60	1	10
สถานภาพ		
สมรส	8	80
โสด	2	20
ระดับการศึกษา		
ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.)	1	10
มัธยมศึกษาปีที่ 6	1	10
ปริญญาตรี	7	70
ปริญญาโท	1	10
ระยะเวลาเจ็บป่วยเป็นเบาหวานชนิดที่ 2		
1 - 2 ปี	2	20
3 - 4 ปี	4	40
5 - 6 ปี	4	40
ระยะเวลาที่มีภาวะแทรกซ้อนที่เท้า		
1 - 2 ปี	8	80
3 - 4 ปี	2	20
สภาพเท้าปัจจุบัน		
มีแผล	0	0
ไม่มีแผล	10	100

จากตารางที่ 1 พบว่า ผู้ให้ข้อมูลเป็นทหารทั้งหมด 10 ราย เป็นเพศ ชาย อายุเฉลี่ย 46 ปี ส่วนใหญ่มีอายุ 41 - 50 ปี จำนวน 7 ราย คิดเป็นร้อยละ 70 สถานภาพส่วนใหญ่ สมรส จำนวน 8 ราย คิดเป็นร้อยละ 80 ระดับการศึกษา ส่วนใหญ่สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 7 ราย

คิดเป็น ร้อยละ 70 สำหรับข้อมูลการเจ็บป่วย พบว่าทหารเจ็บป่วยเป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ส่วนใหญ่มีระยะเวลา 3 - 6 ปี จำนวน 8 ราย คิดเป็นร้อยละ 80 และมีระยะเวลาที่มีภาวะแทรกซ้อนที่เท้าส่วนใหญ่ 1 - 2 ปี จำนวน 8 ราย คิดเป็นร้อยละ 80 จากการประเมินสภาพเท้าพบว่าทหารไม่มีแผลที่เท้า จำนวน 10 ราย คิดเป็นร้อยละ 100

#### 4.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพของประสบการณ์การดูแลเท้าของทหารที่เป็นเบาหวานชนิดที่ 2 ที่มีภาวะแทรกซ้อนที่เท้า

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพของประสบการณ์การดูแลเท้าของทหารที่เป็นเบาหวานชนิดที่ 2 ที่มีภาวะแทรกซ้อนที่เท้า สามารถจำแนกออกเป็น 4 ประเด็นหลัก ดังนี้

ประเด็นที่ 1 การรับรู้เมื่อมีความผิดปกติเกิดขึ้นที่เท้า

ประเด็นที่ 2 การดูแลเท้า

ประเด็นที่ 3 ปัญหาในการดูแลเท้า

ประเด็นที่ 4 ความต้องการความช่วยเหลือในการดูแลเท้า

ประเด็นหลักแต่ละประเด็น สามารถแบ่งออกเป็น ประเด็นรอง และประเด็นย่อย นำเสนอดังตารางที่ 2

**ตารางที่ 2** ประเด็นหลัก ประเด็นรอง และประเด็นย่อย ของประสบการณ์การดูแลเท้าของทหารที่เป็นเบาหวานชนิดที่ 2 ที่มีภาวะแทรกซ้อนที่เท้า

ประเด็นหลัก	ประเด็นรอง	ประเด็นย่อย
1. การรับรู้เมื่อมีความผิดปกติเกิดขึ้นที่เท้า	1.1 อาการ และอาการแสดงของความผิดปกติที่เท้า	
	1.2 สมรรถนะของการเป็นทหารลดลง	1.2.1 ภาพลักษณ์ที่เปลี่ยนแปลง
		1.2.2 เปลี่ยนลักษณะการทำงาน
	1.3 ขาดความมั่นใจในการดูแลเท้า	
1.4 รู้สึกเป็นภาระของครอบครัว	1.4.1 กลัวถูกตัดขา กลัวเป็นคนพิการ	

## ตารางที่ 2 (ต่อ)

ประเด็นหลัก	ประเด็นรอง	ประเด็นย่อย
2. การดูแลเท้า	2.1 การป้องกันการเกิดแผลที่เท้า	2.1.1 การปรับแต่งรองเท้าคอมแบทให้สุขสบายเท้า
		2.1.2 การใส่ถุงเท้า และรองเท้าเวลาออกนอกบ้าน
		2.1.3 การเลือกรองเท้าที่เหมาะสม
		2.1.4 การทำความสะอาดเท้า
	2.2 การส่งเสริมการไหลเวียนเลือดที่เท้า	2.2.1 การแช่เท้าด้วยน้ำอุ่น
		2.2.2 การนวดเท้า
		2.2.3 การออกกำลังกายเท้า
	2.3 การดูแลรักษาบาดแผลที่เท้า	2.3.1 พบแพทย์
		2.3.2 ได้รับหัตถการจากบุคลากรทางการแพทย์
	2.4 การค้นหาความผิดปกติที่เกิดขึ้นกับเท้า	2.4.1 การสังเกตความผิดปกติด้วยตนเอง
		2.4.2 การตรวจประเมินสุขภาพเท้าจากบุคลากรทางการแพทย์
	2.5 การบรรเทาอาการปวดและชาที่เท้า	2.5.1 นอนยกเท้าสูง
		2.5.2 การปรับเชือกผูกรองเท้าให้หลวม
		2.5.3 การรับประทานยาแก้ปวด
3. ปัญหาในการดูแลเท้า	3.1 ความรับผิดชอบในหน้าที่	3.1.1 เข้าเวรตลอด 24 ชั่วโมง
		3.1.2 การทำงานต้องเสร็จภายในระยะเวลาที่กำหนด

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ประเด็นหลัก	ประเด็นรอง	ประเด็นย่อย
3. ปัญหาในการดูแลเท้า (ต่อ)	3.2 รองเท้าคอมแบท	3.1.3 ช่วงเวลาในการพักเท้ามีระยะเวลาสั้น
		3.2.1 พื้นแข็งใส่แล้วเจ็บเท้า
		3.2.2 ในรองเท้าร้อนและอับชื้น
	3.2.3 สวมรองเท้าเป็นเวลานาน	
	3.3 การรักษาเท้าไม่ต่อเนื่อง	3.3.1 เปลี่ยนสถานที่ประจำการ
	3.4 ไม่สามารถตรวจเท้าได้	3.4.1 ความอ้วน
4. ความต้องการความช่วยเหลือในการดูแลเท้า	4.1 รองเท้าคอมแบทที่ตัดพิเศษเฉพาะทหารที่ป่วยเป็นเบาหวาน	
	4.2 คู่มือการดูแลเท้าสำหรับทหารที่เป็นเบาหวาน	
	4.3 จัดกิจกรรมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผู้มีประสบการณ์การดูแลเท้า	
	4.4 การดูแลต่อเนื่องที่บ้านจากบุคลากรทางการแพทย์	4.4.1 การเยี่ยมบ้าน 4.4.2 การโทรศัพท์ติดต่อ

จากตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์เชิงคุณภาพของประสบการณ์การดูแลเท้าของทหารที่เป็นเบาหวานชนิดที่ 2 ที่มีภาวะแทรกซ้อนที่เท้า ซึ่งจะอธิบายรายละเอียดแต่ละประเด็น โดยเริ่มอธิบายจากประเด็นหลัก ประเด็นรอง และประเด็นย่อย ดังต่อไปนี้

## ประเด็นที่ 1 การรับรู้เมื่อมีความผิดปกติเกิดขึ้นที่เท้า

ทหารจำนวน 10 ราย มีการรับรู้เมื่อมีความผิดปกติเกิดขึ้นที่เท้าภายหลังจากการเจ็บป่วยด้วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ซึ่งสามารถอธิบายการรับรู้เมื่อมีความผิดปกติเกิดขึ้นที่เท้า ประกอบด้วย 4 ประเด็นรอง คือ อาการและอาการแสดงของความผิดปกติที่เท้า สมรรถนะของการเป็นทหารลดลง ขาดความมั่นใจในการดูแลเท้า และรู้สึกเป็นภาระของครอบครัว โดยสามารถวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพของประเด็นรองได้ ดังนี้

### 1.1 อาการ และอาการแสดงของความผิดปกติที่เท้า

ทหารให้ข้อมูลเกี่ยวกับอาการ และอาการแสดงที่เกิดขึ้นเมื่อมีความผิดปกติที่เท้าของตนเอง ได้แก่ มีอาการชาเท้า ปวดเท้า เท้าบวม เจ็บเท้า เป็นแผลที่เท้า เมื่อมีแผลที่เท้าจะหายยาก โดยที่ผู้ให้ข้อมูลมีอาการเดียวหรือหลายๆอาการร่วมกัน

ทหาร จำนวน 3 ราย รับรู้ความผิดปกติที่เกิดขึ้นจากอาการปวดเท้า เท้าบวม โดยให้ข้อมูลว่า อาการปวดเท้า ส่งผลกระทบต่อการทำงาน การทำกิจกรรมลดลง เช่น การเคลื่อนไหวของร่างกาย โดยเฉพาะการเดิน การวิ่ง เป็นต้น จะทำให้รู้สึกปวดเท้าเพิ่มมากขึ้น ดังคำบอกเล่าของทหารผู้ให้ข้อมูลต่อไปนี้

“มีอาการปวดเท้า เวลาเดิน หรือวิ่งซึ่งเป็นอย่างนี้มาตั้งแต่เป็นเบาหวานมาแล้วประมาณ 2 ปีเป็นตลอดเวลา เราเดิน และออกกำลังกายไม่ค่อยได้ มีความรู้สึกไม่ยอมเดิน หรือทำอะไร เพราะรู้สึกปวดเจ็บเท้ามาก แต่ก็เป็นไปได้ที่คนเราจะอยู่เฉยๆ ซึ่งผมก็ต้องทำงานเดินตลอด จะนั่งอยู่เฉยๆก็ไม่ได้ครับ” (P07)

“อาการปวดเท้า เท้าบวม เนื่องจากเดินมาก เป็นทหารอยู่เวรต้องเดินตรวจ ตูกลูกน้องตลอด.... จนกระทั่งมีอาการปวดเท้ามากขึ้น เลยสังเกตดูว่าทำไมมันปวด พบว่าเท้าก็บวมเพิ่มขึ้นด้วย ซึ่งคนที่เป็นเบาหวานเลือดมันหนืด ไปเลี้ยงเท้าได้น้อย....” (P01)

ทหาร จำนวน 6 ราย รับรู้ความผิดปกติที่เกิดขึ้นด้วย อาการชาเท้า จากเหตุการณ์บางอย่างที่เกิดขึ้นกับตนเอง เช่น รองเท้าหล่นหายโดยไม่รู้สึกตัว เท้าไม่ค่อยมีความรู้สึก เป็นต้น ซึ่งอาการนี้จะเป็นอยู่ต่อเนื่อง หรือไม่หายเมื่อเวลาผ่านไป ดังคำบอกเล่าของทหารผู้ให้ข้อมูลต่อไปนี้

“ผมรู้สึกชาขา ถ้าเตะถูกอะไรเบา ๆ ก็ไม่รู้สึกบางช่วงตอนกลางคือ จะชา ต้องตื่นขึ้นมาบีบนิ้วบางครั้งก็เหมือนเป็นเหน็บชา กว่าหายก็พักใหญ่ครับ....” (P09)

“เท่าซาครับ ตอนนั้นผมใส่รองเท้าขับรถมอเตอร์ไซด์ไปซื้อของพอไปถึงร้าน ลงจากรถเดินเหยียบก้อนหินถึงรู้สึกว่ารองเท้าหายไป ซึ่งไม่รู้เลยว่ามันหล่นไปตอนไหนครับ” (P05)

นอกจากนี้ ทหารจำนวน 5 ราย ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการรับรู้เมื่อเป็นแผลที่เท้าเกิดจากการออกกำลังกายแล้วสะดุดล้ม การตัดเล็บเท้า และการเหยียบก้อนหิน ส่งผลให้เป็นแผลที่เท้า เมื่อเป็นแผลจะหายยาก แผลอาจลุกลามถึงขั้นต้องตัดเท้าได้ ดังคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูลต่อไปนี้

“.....ใส่รองเท้าแตะ แล้วไปเหยียบก้อนหินอยู่ ๆ ก็มีแผลที่เท้าไม่ทราบเลย พอมาเห็นก็มีเลือดออกที่เท้าแล้วครับ หลังจากนั้นก็มีแผลนานประมาณ 2 อาทิตย์แผลอักเสบที่นิ้วโป่งเท้าขวา แผลมีลักษณะเป็นสีคล้ำดำมีรอยอักเสบแดงชัดเจน.....” (P04)

“.....คือตอนแรกผมวิ่งออกกำลังกายแล้วสะดุดล้ม เป็นแผลที่เท้า ผมก็นึกว่าไม่เป็นอะไร แต่ก็สังเกตดูว่าแผลหายช้ามากเป็นมาเป็นเดือน ไม่หาย แต่มันไม่ลุกลามอะไรมันหายช้ามากแต่มันก็หาย.....” (P06)

“.....เคยมีแผลที่นิ้วโป่งเท้าซ้าย เนื่องจากการตัดเล็บแล้วไปถูกเนื้อ แล้วเป็นแผล ตอนนั้นมันบวมอักเสบ และเนื้อเป็นสีม่วงคล้ำ เป็นเกือบเดือน.....ดีที่แผลหายไม่งั้นคงถูกตัดเท้าไปละครับ” (P08)

## 1.2 สมรรถนะของการเป็นทหารลดลง

ทหารจำนวน 2 ราย ให้ข้อมูลว่า อาการความผิดปกติที่เกิดขึ้นกับตนเอง ส่งผลให้ความสามารถในการทำงานได้ไม่เต็มที่ เปลี่ยนลักษณะการทำงาน การที่ถูกตัดนิ้วเท้าทำให้ภาพลักษณ์เปลี่ยนแปลงไป เพราะความเป็นทหารต้องมีร่างกายครบถ้วนสมบูรณ์ ประกอบด้วย 2 ประเด็นย่อย คือ ภาพลักษณ์เปลี่ยนแปลง และ เปลี่ยนลักษณะการทำงาน ดังนี้

**1.2.1 ภาพลักษณ์ที่เปลี่ยนแปลง** ทหารให้ข้อมูลว่า การเป็นแผลที่เท้า และไม่สามารถรักษาได้จนถูกตัดนิ้วเท้าบางส่วน ทำให้เป็นคนพิการมีร่างกายที่ไม่สมบูรณ์ ดังคำบอกเล่าของทหารผู้ให้ข้อมูลต่อไปนี้



“.....เป็นแผลที่เท้า จนกระทั่งเป็นแผลลึกและเริ่มมีอาการลุกลาม จนกระทั่งถูกตัดนิ้วเท้าออก ผมรู้สึกเสียใจมากที่ถูกตัดเท้าไป บางส่วนคือนิ้วโป่งเท้าขวา ทำให้ผมมีร่างกายที่ไม่สมบูรณ์เป็นคนพิการ แต่ผมยังมีความโชคดีตรงที่ผมยังสามารถเดินได้ แต่ผมก็รู้สึกว่าผมเป็นทหารที่ไม่สมบูรณ์แบบ.....” (P10)

**1.2.2 เปลี่ยนลักษณะการทำงาน** ทหารให้ข้อมูลว่า เคยมีประสบการณ์มีแผลที่เท้า แผลหายยาก จึงไม่อยากให้แผลเกิดขึ้นที่เท้าได้อีก จึงเปลี่ยนงานที่หนักมาทำงานที่เบากว่าเพื่อไม่ให้เกิดแผลที่เท้าขึ้นได้ ดังคำบอกเล่าของทหารผู้ให้ข้อมูลต่อไปนี้

“.....เมื่อก่อนผมเป็นคนชอบลุยครับ ฝึกทหารใหม่ ขึ้นราชการ สนามไปภาคเหนือ ภาคใต้ หลังจากที่เคยมีแผลที่เท้าแล้วหายยาก ก็ไม่อยากเป็นอีกไม่คุ้มกันถ้าถูกตัดเท้า ผมเลยเปลี่ยนลักษณะการทำงานมาอยู่ฝ่ายอำนวยการแทน มันเบากว่ากันเยอะ เกรงว่าเท้าจะเกิดแผลได้อีก....” (P09)

### 1.3 ขาดความมั่นใจในการดูแลเท้า

ทหารจำนวน 3 รายให้ข้อมูลว่า ไม่มีความมั่นใจในการดูแลสุขภาพเท้าเพราะรู้สึกกังวล กลัวว่าจะดูแลเท้าได้ไม่ดี เกิดความไม่แน่ใจว่าปฏิบัติได้ถูกต้องหรือไม่ อาจทำให้เท้าผิดปกติ เกิดเป็นแผลลุกลามจนถูกตัดเท้าได้ ดังคำบอกเล่าของทหารผู้ให้ข้อมูลต่อไปนี้

“.....ถึงผมจะได้รับการแนะนำแล้วจากหมอตอนที่ผมป่วย แต่ผมก็คิดว่าผมยังไม่มี ความมั่นใจว่าผมจะทำได้ดี ผมอยากให้หมอแนะนำผมเพิ่มเติมครับ ว่าผมควรทำอะไรต่อ และผมจะมีวิธีหลีกเลี่ยงการเกิดแผลได้อย่างไร ยิ่งเวลาที่ต้องใส่คอมแบทนาน ๆ ผมกลัวว่ามันจะเกิดแผล ขึ้นอีกครับ.....” (P02)

“.....ที่ผมดูแลเท้าทุกวันนี้ไม่มั่นใจเลยว่าจะทำถูกวิธีหรือเปล่า ที่ทำเพราะกลัว และกังวลว่าเท้าจะเกิดแผลซึ่งมันจะหายยาก.... ไม่อยากถูกตัดเท้า.....” (P07)

#### 1.4 รู้สึกเป็นภาระของครอบครัว

ทหารจำนวน 5 รายให้ข้อมูลว่า เมื่อมีภาวะแทรกซ้อนที่เท้าเกิดขึ้น ทำให้เลือดมาเลี้ยงที่เท้าได้น้อย ทำให้เกิดอาการชา ไม่ค่อยมีความรู้สึก เกิดแผลได้ง่าย จากการมีประสบการณ์เคยเห็นคนที่ เป็นโรคเบาหวานแล้วถูกตัดขา เมื่อเป็นแผลแล้วแผลจะหายช้า จึงเกิดความกลัวที่จะถูกตัดเท้า เมื่อ ถูกตัดเท้าแล้วจะส่งผลเสียที่ตามมาคือเป็นภาระของครอบครัวในการดูแลตนเอง รวมไปถึงค่าใช้จ่าย ต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นตามมา ประกอบด้วยประเด็นย่อย คือ กลัวถูกตัดขา กลัวเป็นคนพิการ

**1.4.1 กลัวถูกตัดขา กลัวเป็นคนพิการ** ทหารให้ข้อมูลว่าเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นที่เท้า จะดูแลตนเองโดยการไปรับการรักษาที่โรงพยาบาลโดยเร็ว ไม่ปล่อยให้หายเอง กลัวว่าจะถูกตัดขา เป็นคนพิการ ดังคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูลต่อไปนี้

“.....ถ้ามีอะไรเกี่ยวกับเท้า ก็จะไปรักษาเลยไม่ปล่อยให้หาย  
เอง.....กลัวว่าจะถูกตัดเท้ากลายเป็นคนพิการ เพราะเคยเห็นคนที่  
เค้าเป็นเบาหวานลงเท้าแล้วรักษาไม่หาย จนถึงขั้นต้องตัดเท้า ไม่  
อยากถึงขั้นนั้น รวมถึงการงานก็จะไม่ได้ทำอีก คงมีปัญหาตามเข้า  
มามากมาย ค่ารักษาต่าง ๆ ก็ต้องตามมา หมอว่าไหมครับ.....”  
(P08)

“.....อยากอยู่กับลูกนาน ๆ ก็ลูกนี่เป็นสิ่งสำคัญ เขาก็คอยบอกอยู่  
ตลอด ให้พ่อดูแลตัวเอง จะได้อยู่ไปนาน ๆ ถ้าเราไม่ดูแลตนเอง  
เป็นอะไรไปถูกตัดขาไปแล้วเดินไม่ได้ ก็เป็นภาระลูกถ้าเราไม่ถูก  
ตัดเท้า เราก็ช่วยเหลือตนเองได้ เดินได้ ไม่เป็นภาระใคร ลูกก็ไม่  
เหนียว ก็กลัวว่าถ้าตัดขาไป หรือมีโรคอื่นแทรกซ้อนต้องตายแน่ ๆ  
ครับ.....” (P10)

#### ประเด็นที่ 2 การดูแลเท้า

ทหารให้ข้อมูลอธิบายการดูแลเท้าว่า ตนเองมีวิธีการดูแลเท้า ตามภาวะแทรกซ้อนที่เกิดขึ้นกับเท้า ซึ่งวิธีต่าง ๆ เหล่านี้ได้รับมาจากการบุคลากรทางการแพทย์ โดยเฉพาะพยาบาล การศึกษา ค้นคว้าด้วยตนเอง พูดคุยสอบถามผู้มีประสบการณ์ จากข้อมูลสามารถอธิบายการดูแลเท้า ประกอบด้วย 5 ประเด็นรอง คือ การป้องกันการเกิดแผลที่เท้า การส่งเสริมการไหลเวียนเลือดที่เท้า การดูแลรักษาบาดแผลที่เท้า การค้นหาความผิดปกติที่เกิดขึ้นเท้า และการบรรเทาอาการปวดและชา ที่เท้า โดยวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพของประเด็นรองได้ดังนี้

## 2.1 การป้องกันการเกิดแผลที่เท้า

ทหารให้ข้อมูลว่า การป้องกันการเกิดแผลที่เท้าจะช่วยลดการเกิดแผล และลดการถูกตัดขาได้ โดยทหารผู้ให้ข้อมูลคิดค้นวิธีที่จะช่วยให้เกิดความสุขสบายเท้า ป้องกันอันตรายที่จะเกิดขึ้นกับเท้า เช่น ถูกสิ่งของทิ่มตำเท้า การเหยียบก้อนหิน รวมถึงการเลือกรองเท้า เป็นต้น สามารถอธิบายวิธีการต่าง ๆ ที่ทหารผู้ให้ข้อมูลการป้องกันการเกิดแผลที่เท้าซึ่งประกอบด้วย 4 ประเด็นย่อย คือ การปรับแต่งรองเท้าคอมแบทให้สุขสบายเท้า การใส่ถุงเท้าและรองเท้าเวลาออกนอกบ้าน การเลือกรองเท้าที่เหมาะสม และการทำความสะอาดเท้า สามารถอธิบายรายละเอียดของประเด็นย่อย ดังนี้

**2.1.1 การปรับแต่งรองเท้าคอมแบทให้สุขสบายเท้า** ทหารจำนวน 3 รายให้ข้อมูลว่า การปรับแต่งรองเท้าจะช่วยให้เกิดความสุขสบายเท้าก่อนการสวมใส่ในการปฏิบัติภารกิจที่ได้รับมอบหมาย เช่น การใส่ฟองน้ำ หรือสำลี ลงไปในรองเท้าคอมแบท ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าสำลีที่ใส่ไปในรองเท้าคอมแบทนั้นเป็นสำลีแผ่นปรับให้ขนาดพอดีกับเท้า ตามปุ่มกระดูกต่าง ๆ ไม่ให้เกิดการเสียดสีจนเกิดแผลที่เท้าได้ ดังคำบอกเล่าของทหารผู้ให้ข้อมูลต่อไปนี้

“.....ในแต่ละวันในการไปทำงาน ที่ต้องเดินหรือวิ่งเป็นเวลานาน ๆ ผมจะหาฟองน้ำมาใส่ มันจะช่วยให้สบายเท้ามากขึ้น ลดการเจ็บปวดเท้าได้ครับ” P (02)

“.....นอกจากนี้ก็หาฟองน้ำหรือสำลีนุ่ม ๆ ยัดใส่รองเท้าจะทำให้ไม่เจ็บเท้า สบายเท้าขึ้น ในการปฏิบัติภารกิจที่ได้รับมอบหมายที่ต้องใช้เท้าหนัก ๆ เช่น การปฏิบัติภารกิจในเดินป่าครับ.....”(P05)

**2.1.2 การใส่ถุงเท้า และรองเท้าเวลาออกนอกบ้าน** ทหารจำนวน 2 รายให้ข้อมูลว่า การใส่ถุงเท้า และรองเท้าเวลาออกนอกบ้าน เป็นวิธีป้องกันอันตรายที่จะเกิดขึ้นกับเท้า ซึ่งทหารผู้ให้ข้อมูลมีประสบการณ์การเกิดแผลที่เท้าจากการเป็นแผลที่เท้าโดยไม่รู้สึกรู้สีกตัว แผลหายยาก จึงป้องกันไม่ให้เกิดแผลขึ้นอีก ดังคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูลต่อไปนี้

“.....ผมดูแลเท้ามานานมากแล้ว จากเมื่อก่อนผมไม่เคยใส่ถุงเท้าเวลาออกนอกบ้าน ตอนนี่ผมก็มาใส่ถุงเท้า รองเท้าออกนอกบ้านครับ เพราะเคยเป็นแผลที่เท้าจากการเหยียบก้อนหินโดยไม่รู้ตัวกว่าแผลจะหายก็นานเหมือนกัน ถ้าผมไม่ดูแลเท้า เท้าเป็นแผลอีกแล้วไม่หาย คงจะไม่มีเท้าเดินแน่ ๆ ครับ.....” (P09)

“ใส่ถุงเท้า และรองเท้าเวลาไปทำกิจกรรมนอนบ้าน โดยเฉพาะ การวิ่งออกกำลังกายกลัวว่าจะไปทิ่มตำอะไรโดยไม่รู้ตัว.....ส่วน รองเท้าคอมแบทที่ใส่อยู่ก็จะใส่ถุงเท้าหนา ๆ หน่อยคงช่วยป้องกัน รองเท้ากัดได้” (P08)

**2.2.3 การเลือกรองเท้าที่เหมาะสม** ทหารจำนวน 4 ราย ให้ข้อมูลว่า การเลือกรองเท้าที่เหมาะสมเมื่อสวมใส่แล้วจะรู้สึกสบายเท้า เพราะการเลือกสวมใส่รองเท้าที่สบายจะลดการเสียดสีระหว่างกับรองเท้า และสามารถป้องกันการเกิดแผลที่เท้าได้ เช่น การเลือกรองเท้าที่นุ่มและเบา ใส่รองเท้าที่มีขนาดพอดีไม่คับแน่นจนเกินไป ดังคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูลดังนี้

“.....ผมเลือกใส่รองเท้าที่นุ่ม เบา สบายเท้า เด๋วจะเกิดเป็นแผลขึ้นอีกไม่อยากเป็นแผลเพราะว่ามันปวด และทรมานมาก ไม่อยากเป็นแบบนี้ครับ เคยมีประสบการณ์มาแล้วไม่อยากเป็นอีก ไปไหนมาไหน ต้องใส่รองเท้าตลอด.....” (P08)

“.....ไม่ใส่รองเท้าแตะ ใส่รองเท้าผ้าใบ....เวลาออกกำลังกาย” (P04)

“.....หารองเท้าที่มีขนาดพอดี ใส่แล้วสบายเท้าไม่คับแน่นเท้าจนเกินไป ถ้ามันแน่นจะเป็นแผลรองเท้ากัดได้ จากการเสียดสีที่หนังเท้ากับรองเท้า กว่าจะหายก็นาน.....”(P06)

**2.2.4 การทำความสะอาดเท้า** ทหารจำนวน 5 ราย ให้ข้อมูลว่า การทำความสะอาดเท้าทุกวันเป็นเรื่องที่สำคัญ เพื่อเป็นการป้องกันการสะสมของเชื้อโรคที่เท้า ส่วนใหญ่ทหารผู้ให้ข้อมูลจะทำความสะอาดเท้าหลังจากที่กลับจากการปฏิบัติงาน โดยการล้างเท้า ทำความสะอาด และเช็ดเท้าให้แห้ง ดังคำบอกเล่าของทหารผู้ให้ข้อมูลต่อไปนี้

“.....พอผมรู้ว่ามีคามผิดปกติที่เท้าก็ค้นคว้าหาหนังสือตำราเกี่ยวกับโรคเท้าหวานมาอ่าน พบว่าการดูแลรักษาความสะอาดของผิวหนังที่เท้าเป็นสิ่งที่สำคัญ ผมจึงล้างทำความสะอาดเท้าทุกวันหลังกลับจากที่ทำงาน แล้วเช็ดให้แห้ง ถึงแม้ว่าบางวันทำงานจนค่ำกลับบ้านช้า แต่ก็พยายามล้างทำความสะอาดครับ .....” (P06)

“..... หลังจากที่ผมกลับจากที่ทำงาน ผมจะทำการล้างเท้าเช็ดทำความสะอาดให้แห้งทุกวันครับ นอกจากนี้ช่วงเวลาที่ผมอาบน้ำก็จะใช้แปรงอ่อน ๆ ขัดทำความสะอาดเล็บเท้า และชอกเล็บครับ ผมจะทำอย่างนี้ประจำ.....”(P04)

## 2.2 การส่งเสริมการไหลเวียนเลือดที่เท้า

ทหารให้ข้อมูลว่า การส่งเสริมการไหลเวียนเลือดที่เท้าเป็นวิธีการปฏิบัติเพื่อช่วยลดภาวะแทรกซ้อนที่เกิดขึ้นกับเท้า เป็นการเพิ่มการไหลเวียนเลือดมาเลี้ยงที่เท้ามากขึ้น เนื่องจากทหารผู้ให้ข้อมูลมีความรู้ว่าคนที่เป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 เลือดจะมาเลี้ยงส่วนปลายน้อยเมื่อมีการกระตุ้นบริเวณเท้าก็จะช่วยให้เลือดมาเลี้ยงมาก และลดปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นได้ สามารถอธิบายการส่งเสริมการไหลเวียนเลือดที่เท้า ประกอบด้วย 3 ประเด็นย่อย คือ การแช่เท้าด้วยน้ำอุ่น การนวดเท้า และการออกกำลังกายเท้า ดังนี้

**2.2.1 การแช่เท้าด้วยน้ำอุ่น** ทหารจำนวน 2 ราย ให้ข้อมูลว่า การแช่เท้าด้วยน้ำอุ่นเป็นการส่งเสริมให้เลือดมาเลี้ยงเท้ามากขึ้น เนื่องจากเส้นเลือดบริเวณเท้ามีการขยายตัว ทำให้เลือดไหลเวียนได้ดีและยังช่วยลดอาการผิดปกติที่อาจเกิดขึ้นได้ ดังคำบอกเล่าของทหารผู้ให้ข้อมูลต่อไปนี้

“.....การแช่น้ำอุ่นทำให้รู้สึกสบายรู้สึกเหมือนมีเลือดมาเลี้ยงเท้าได้ดีขึ้นภรรยาคอยทำให้แต่ไม่บ่อย นาน ๆ ครั้ง พอแช่เสร็จก็ทำเช็ดเท้า และตัดเล็บให้ครับ.....” (P04)

**2.2.2 การนวดเท้า** ทหารจำนวน 5 ราย ให้ข้อมูลว่า วิธีนวดเท้าจะช่วยให้การลดอาการที่เป็นปัญหา ลดความทุกข์ทรมานจากภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับเท้าของตนเอง การนวดเท้าในลักษณะของการบีบนวด การเดิน การวิ่ง ก็เป็นลักษณะของการนวดเท้าที่เป็นการกระตุ้นทำให้เลือดไปเลี้ยงเท้าได้ดีขึ้น ดังคำบอกเล่าของทหารผู้ให้ข้อมูลต่อไปนี้

“.....หลังจากอาการชาที่เท้า ผมก็ดูแลด้วยการบีบนวดเท้าอาการก็ขึ้นบ้างครับ ส่วนใหญ่ทำตอนเย็นหลักเลิกงาน จะทำอะไรก็ต้องคิดถึงเท้าก่อนเป็นอันดับแรก นอกจากนี้ก็ผมวิ่งช้า ๆ รอบสนาม 2 - 3 รอบ ต่อ วัน ทำให้อาการชาที่เท้าดีขึ้นบ้างครับ.....” (P09)

“....จากเดิมผมเล่นกีฬา ตะเฑฟุตบอล พอทราบว่ามีการชา  
ที่เท้า กลัวว่าเท้าจะเป็นแผล ผมเลยต้องเปลี่ยนมาออกกำลังกาย  
ด้วยการเดิน ส่วนใหญ่เดินรอบสนามครับ ใช้เวลาประมาณ  
15 - 30 นาที ก็เพียงพอหลังจากที่ทำแล้วอาการก็ดีขึ้นครับเพราะ  
จะทำให้เลือดมาเลี้ยงที่เท้าได้มากขึ้นเหมือนกัน ก็เหมือนกับการ  
นวดเท้าอีกวิธีหนึ่งครับ .....” (P06)

“เมื่อก่อนไม่ค่อยได้ใส่ใจ พอหลังจากที่ทราบว่าตนเองมี  
ภาวะแทรกซ้อนที่เท้าต้องปรับการดำเนินชีวิตเลยแหละ เพราะ  
ต้องใส่ใจการดูแลเท้าเพิ่มมากขึ้น ระวังระวังไม่ให้เกิดแผล  
นอกจากนี้ ยังมีภรรยาช่วยนวดเท้าให้ประจำเวลาเลิกงาน พอ  
อาบน้ำเสร็จทานข้าวเสร็จก็จะมานวดเท้าให้ประจำ เราก็รู้สึก  
สบายขึ้นเลย” (P03)

**2.2.3 การออกกำลังกายเท้า** ทหาร 1 ระบุว่า ข้อมูลว่า การออกกำลังกายเท้า  
เป็นการกระตุ้นให้เลือดมาเลี้ยงบริเวณเท้ามากขึ้น ลดภาวะแทรกซ้อนที่เกิดขึ้นกับเท้าได้ ดังคำบอก  
เล่าของทหารผู้ให้ข้อมูลต่อไปนี้

“....ผมมีอาการชาที่เท้าทางโรงพยาบาลเค้าสอนแนะนำมาเลยทำ  
การบริหารเท้า โดยการขยับนิ้วเท้า หมุนไปมา 2-3 รอบ ยืดเท้า  
สลับกันไปมาสองข้าง ทุกวันหลังถอดรองเท้าอย่างน้อยวันที่มีธุระเร่งรีบ  
ที่ไม่ได้ทำครับ ผมจำไม่ค่อยได้ครับว่ามีท่าไหนบ้างแต่ที่ผมทำอยู่  
สองสามท่าครับแต่อาการชาเท้าก็ดีขึ้นนะครับ.....” (P07)

### 2.3 การดูแลรักษาบาดแผลที่เท้า

ทหารให้ข้อมูลว่า เมื่อมีบาดแผลเกิดขึ้นกับเท้าแล้วแผลจะหายช้า คนที่เป็นโรคเบาหวานชนิด  
ที่ 2 เลือดมาเลี้ยงที่เท้าน้อย แผลอาจลุกลามจนไม่สามารถที่จะรักษาได้ อาจถึงขั้นต้องตัดเท้า และ  
เกิดความพิการได้ ความสำคัญดังกล่าว จึงมีผลต่อทหารผู้ให้ข้อมูลต้องดูแลรักษาบาดแผลเป็นอย่างดี  
ซึ่งการดูแลรักษาบาดแผลที่เท้า นั้นจะได้รับจากบุคลากรทางการแพทย์ และการดูแลด้วยตนเอง จน  
แผลหาย สามารถอธิบายการดูแลรักษาบาดแผลที่เท้า ประกอบด้วย 2 ประเด็นย่อย คือ พบแพทย์  
และได้รับหัตถการจากบุคลากรทางการแพทย์ ดังนี้

**2.3.1 พบแพทย์** ทหารจำนวน 6 ราย ให้ข้อมูลว่า เมื่อมีแผลเกิดขึ้นที่เท้า ทหารผู้ให้ข้อมูลบางส่วนจะรักษาแผลด้วยตนเองเมื่ออาการไม่ดีขึ้นจึงไปพบแพทย์ และทหารผู้ให้ข้อมูลบางรายก็จะไปพบแพทย์เมื่อมีแผลเกิดขึ้นทันที เพื่อรักษา และลดอาการเจ็บปวดที่เกิดขึ้น ดังคำบอกเล่าของทหารผู้ให้ข้อมูลดังนี้

“.....อีกอย่างลืมบอกว่าผมเคยเป็นแผลที่เท้าด้วยครับ คือตอนแรกเท้าผมมันอับชื้น มีตุ่มขึ้น แล้วมันคัน พอเกา ตุ่มมันแตกและเป็นแผลเล็กน้อยแบบถลอก จึงไปหาหมอ หมอบอกว่าถ้าเป็นแผลที่เท้ามันหายยากต้องดูแลดี ๆ ได้ยาฆ่าเชื้อมาทา แล้วมันก็หายไป.....” (P01)

“.....ผมรู้ว่าผมเป็นโรคเบาหวาน และเริ่มมีแผลที่เท้าจนกระทั่งแผลที่เท้าตรงกลางเริ่มเป็นสีคล้ำดำ และไม่ยอมหายสักทีทั้ง ๆ ที่ล้างแผลทำความสะอาดด้วยตนเองแล้วที่บ้านก็ตาม แต่แผลก็ไม่หายยิ่งอักเสบมากขึ้น จึงไปหาหมอที่โรงพยาบาลล้างแผลจึงเริ่มดีขึ้น จนหายเป็นปกตินี้แหละ โชคดีมาก ๆ ถ้ามีปัญหาอะไรเกี่ยวกับเท้า ก็จะรีบไปหาหมอเลยไม่ปล่อยให้หายเอง” (P04)

**2.3.2 ได้รับผลการจากบุคลากรทางการแพทย์** ทหารจำนวน 5 ราย ให้ข้อมูลว่าการล้างแผลเป็นวิธีการดูแลแผลให้หายเร็วขึ้นโดยไปล้างที่โรงพยาบาล หรือล้างแผลด้วยตนเอง หลังจากการได้รับคำแนะนำจากบุคลากรทางการแพทย์จนแผลหาย เมื่อแผลมีการติดเชื้อแพทย์จะรับไว้รักษาเป็นผู้ป่วยใน เพื่อให้การดูแลตามแผนการรักษา ได้แก่ การล้างแผล ให้น้ำเกลือ และการให้ยาปฏิชีวนะ ดังคำบอกเล่าของทหารผู้ให้ข้อมูลต่อไปนี้

“.....ต้องล้างแผลประมาณ 2 อาทิตย์ ตอนแรกไปล้างที่โรงพยาบาลค่าย แล้วเค้าก็สอนวิธีการล้างแผลให้ เลยซื้ออุปกรณ์มาทำเองที่บ้าน คือ ผมล้างด้วยน้ำเกลือธรรมดาครับ เข้าเย็น ใช้ไม้พันสำลี เช็ดแผล และล้างด้วยน้ำเกลือธรรมดา และพันแผลไว้ประมาณเดือนหนึ่งแผลก็หายครับ.....” (P02)

“.....ภรรยาผมครับ ตอนที่เป็แผลจะช่วยผมลบน้ำเกลือเวลาล้างแผล ตอนนี้แผลหายแล้วครับ .....” (P01)

“.....เคยมีแผลที่นิ้วโป้งข้างซ้าย เนื่องจากการตัดเล็บแล้วไปถูกเนื้อ แล้วเป็นแผล ตอนนั้นมันบวมอักเสบ และเนื้อเป็นสีม่วงคล้ำเป็น เกือบเดือนไม่หายไปหาหมอที่ รพ.ค่าย ต้องนอนให้น้ำเกลือ และ ยาฆ่าเชื้อ และล้างแผลทุกวันจนดีขึ้น หมอให้ออกจากโรงพยาบาล ดีที่แผลหาย ไม่งั้นคงถูกตัดเท้าไปละครับ.....” (P08)

#### 2.4 การค้นหาความผิดปกติที่เกิดขึ้นกับเท้า

ทหารให้ข้อมูลว่า การค้นหาความผิดปกติที่เกิดขึ้นกับเท้าเป็นสิ่งสำคัญ และต้องทำเป็นประจำ เพราะจะทราบปัญหาที่เกิดขึ้นกับเท้า หากพบความผิดปกติจะรักษาได้ทันเวลา การค้นหาความผิดปกติที่เกิดขึ้นกับเท้า ทหารผู้ให้ข้อมูลจะทำการค้นหาความผิดปกติด้วยตนเอง และบางครั้งต้องอาศัยคนในครอบครัวช่วยตรวจดูให้ นอกจากนี้ทหารผู้ให้ข้อมูลได้ไปรับการตรวจเท้าที่โรงพยาบาลตามแผนการรักษา ซึ่งสามารถอธิบายการค้นหาความผิดปกติที่เกิดขึ้นกับเท้า ประกอบด้วย 2 ประเด็นย่อย คือ การสังเกตความผิดปกติด้วยตนเอง และการตรวจประเมินสุขภาพเท้าจากบุคลากรทางการแพทย์ดังนี้

**2.4.1 การสังเกตความผิดปกติด้วยตนเอง** ทหารจำนวน 2 ราย ให้ข้อมูลว่า การสังเกต ประเมินเท้าเป็นการตรวจเท้าเบื้องต้นด้วยตนเอง เพื่อค้นหาความผิดปกติที่เกิดขึ้นกับเท้า ดังคำบอกเล่าของทหารผู้ให้ข้อมูลดังนี้

“.....ตอนนี้หลังจากแผลหายแล้ว ก็มาคอยสังเกตความผิดปกติที่เท้าบ่อยขึ้นหลังจากที่อาบน้ำเสร็จ.....ดูประเมินว่าเท้ามีบาดแผลตรงไหนบ้าง บางครั้งก็ให้ภรรยาช่วยดูให้บางวันอาทิตย์ละครั้งสองครั้งแต่วันไหนว่างก็จะตรวจครับ ....” (P02)

“.....พอถอดรองเท้าออก ก็จะก้มมอง ดูเท้าก่อนว่ามันบวม หรือมีแผลตรงไหนหรือเปล่า เพราะบางครั้งเท้าไม่มีความรู้สึก มันก็จะไม่เจ็บต้องดูด้วยตาถึงจะเห็น.....” (P08)

**2.4.2 การตรวจประเมินสุขภาพเท้าจากบุคลากรทางการแพทย์** ทหารจำนวน 3 ราย ให้ข้อมูลว่า เป็นการคัดกรองภาวะแทรกซ้อนที่เกิดขึ้นกับเท้า โดยการไปตรวจที่โรงพยาบาลตามแผนการรักษาเป็นผู้ที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะทาง เช่น แพทย์ และพยาบาล ซึ่งทหารผู้ให้ข้อมูลเห็นความสำคัญในการดูแลเท้า ดังคำบอกเล่าของทหารผู้ให้ข้อมูลต่อไปนี้



“.....เมื่อพบว่าผมเป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ทางโรงพยาบาลก็จะคัดกรองผู้ที่มีภาวะแทรกซ้อนที่เท้า ผมบอกไปว่าผมพาเข้าโรงพยาบาลก็นัดผมมาตรวจเท้าที่โรงพยาบาล ไปตามนัดครับซึ่งก็พบว่าเท้ามีความรู้สึกลดลง เป็นปัญหาแทรกซ้อนที่เกิดขึ้นกับผมครับ .....” (P06)

“.....เท้าผมมีปัญหาไม่ค่อยมีความรู้สึก ผมก็ไปให้แพทย์ตรวจว่ามีปัญหาอะไรหรือเปล่า เพราะเท้าสำคัญ ถ้ามีปัญหาแล้วเดินไม่ได้มันก็แย่นี่ครับ.....” (P05)

“.....นอกจากนี้ก็เริ่มไปตรวจเท้าตามนัดที่โรงพยาบาล ซึ่งที่ผ่านมามีไม่เคยไปครับ .....” (P02)

## 2.5 การบรรเทาอาการปวด และขาที่เท้า

ทหารให้ข้อมูลว่า เป็นวิธีการช่วยลดอาการ หรือบรรเทาอาการที่เกิดจากภาวะแทรกซ้อน เพื่อให้เท้ามีอาการเป็นปกติ และสามารถปฏิบัติงานหรือภารกิจที่ได้รับมอบหมายได้ ประกอบด้วย 3 ประเด็นย่อย คือ นอนยกเท้าสูง การปรับเชือกผูกรองเท้าให้หลวม และการรับประทานยาแก้ปวด ซึ่งสามารถอธิบายประเด็นย่อย ดังนี้

**2.5.1 นอนยกเท้าสูง** ทหารให้ข้อมูลว่า นอนยกเท้าสูง เป็นวิธีช่วยลดอาการปวดบวมที่เท้าได้ จากการปฏิบัติภารกิจที่ยาวนาน และต้องเดินตลอดเวลา ดังนั้นการใช้วิธีนี้จะช่วยบรรเทาอาการปวดภายหลังภารกิจเสร็จสิ้น ดังคำบอกเล่าของทหารผู้ให้ข้อมูลต่อไปนี้

“.....พอหลังเข้าเวรเสร็จก็จะถอดรองเท้าล้างเท้า แล้วนอนพักยกเท้าสูงประมาณ 30 นาที หรือไม่งั้นก็หลับไปตอนไหนไม่รู้มันเพี้ยน.....” (P01)

**2.5.2 การปรับเชือกผูกรองเท้าให้หลวม** ทหารให้ข้อมูลว่า การปรับเชือกผูกรองเท้าเป็นวิธีที่ทำให้เท้าเกิดความสบาย ไม่รัดแน่นจนเกินไป และยังส่งเสริมให้เลือดมาเลี้ยงบริเวณเท้าได้มากขึ้น ดังคำบอกเล่าของทหารผู้ให้ข้อมูล ต่อไปนี้

“.....ผมจะไม่พยายามใส่รองเท้าคอมแบท เมื่อถึงเวลาเลิกงานก็จะรีบถอด และถ้าใส่ก็จะขยายสายรัดรองเท้าให้หลวมขึ้นเพราะถ้าสายรัดเท้าแน่นมาเกิดไปยิ่งทำให้เท้าผมชามากขึ้นจนไม่มีความรู้สึกเลยครับ หลักจากนั้นก็เริ่มปวดมาอีก.....” (P01)

**2.5.3 การรับประทานยาแก้ปวด** ทหารให้ข้อมูลว่า การรับประทานยาแก้ปวดจะช่วยลดอาการที่เกิดขึ้นกับเท้า ซึ่งเป็นอีกวิธีหนึ่งเกี่ยวกับการดูแลเท้าภายหลังมีอาการปวดเท้าเมื่อดูแลด้วยวิธีอื่นไม่ได้ผล ดังคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูลดังนี้

“.....ผมมีอาการปวดที่เท้า นอกจากที่ผมทำด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น การนวดเท้า การบริหารเท้าแล้วอาการก็ยังไม่ดีขึ้น วิธีสุดท้ายที่จะช่วยให้ผมหายปวดแผล คือ การทานแก้ปวด จะทานก็ต่อเมื่อมีอาการปวดจนทนไม่ไหว ก็เริ่มทานยาลดปวดครับ.....” (P02)

### ประเด็นที่ 3 ปัญหาในการดูแลเท้า

ทหารให้ข้อมูลว่า ปัญหาในการดูแลเท้าส่งผลให้การดูแลเท้าลดลง เกิดจากการการปฏิบัติงานหรือภารกิจที่มีความต่อเนื่องยาวนาน การย้ายที่ทำงานตามคำสั่งที่ได้รับมอบหมาย รวมถึงการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น ความอ้วน นอกจากนี้ยังพบว่า รองเท้าคอมแบทที่สวมใส่ในการปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ ที่ได้รับมอบหมาย ก่อให้เกิดปัญหาในการดูแลเท้าได้เช่นกัน สามารถอธิบายปัญหาในการดูแลเท้า ประกอบด้วย 4 ประเด็นรอง ดังนี้ ความรับผิดชอบในหน้าที่ รองเท้าคอมแบท การรักษาไม่ต่อเนื่อง และไม่สามารถตรวจเท้าได้ ซึ่งสามารถอธิบายประเด็นรอง ดังนี้

#### 3.1 ความรับผิดชอบในหน้าที่

ทหารให้ข้อมูลว่า ทหารต้องมีความรับผิดชอบในหน้าที่การทำงาน มีกฎระเบียบข้อบังคับที่ต้องปฏิบัติตาม ภารกิจต่าง ๆ ที่ได้รับมอบหมายรวมถึงงานในหน้าที่ ต้องปฏิบัติให้ได้ตามเป้าหมายที่วางแผนไว้ ซึ่งสามารถอธิบายความรับผิดชอบในหน้าที่ ประกอบไปด้วย 3 ประเด็นย่อย คือ เข้าเวรตลอด 24 ชั่วโมง งานต้องเสร็จภายในวันเดียว และช่วงเวลาในการพักผ่อนน้อย ดังนี้

**3.1.1 เข้าเวรตลอด 24 ชั่วโมง** ทหารจำนวน 2 ราย ให้ข้อมูลว่า การปฏิบัติงานตลอด 24 ชั่วโมง เป็นภารกิจที่ต้องปฏิบัติซึ่งเป็นงานในหน้าที่ต้องรับผิดชอบ ละเลยไม่ได้ ทำให้ไม่มีเวลาในการดูแลเท้า ดังคำบอกเล่าของทหารผู้ให้ข้อมูลต่อไปนี้

“.....ภาระงานที่ต้องรับผิดชอบนี้แหละทำให้การดูแลเท้าได้บ้าง ไม่ได้บ้าง บางครั้งต้องเข้าเวร 24 ชั่วโมงครับ.....” (P03)

“เข้าเวรทั้งวัน เป็นความรับผิดชอบที่ต้องปฏิบัติอยู่แล้วครับ ในช่วงที่เข้าเวรก็ไม่ได้ดูแลเท้าหรอกครับ ไม่มีเวลา.....มีงานตลอด ...กว่าจะได้ดูแลเท้าบ้างก็หลังเลิกเข้าเวร.....มันเพลียก็นอนเลย ...”(P06)

**3.1.2 การทำงานต้องเสร็จภายในระยะเวลาที่กำหนด** ทหารรายหนึ่ง ให้ข้อมูลว่า การทำงานที่ต้องเร่งทำงานเสร็จให้ทันส่งตามเวลาที่กำหนดเพื่อตอบสนองความต้องการของผู้บังคับบัญชาจึงทำให้ไม่มีเวลาในการดูแลเท่า ดังคำบอกเล่าของทหารผู้ให้ข้อมูลต่อไปนี้

“.....จะมีปัญหาเรื่องของเวลา และหน้าที่การทำงานที่ไม่อำนวย ความสะดวก ซึ่งงานบางอย่างต้องทำให้เสร็จภายในวันเดียว ต้องเลิกงานค่ำครับ.... (P07)

**3.1.3 ช่วงเวลาในการพักเข้ามามีระยะเวลาสั้น** ทหารจำนวน 2 ราย ให้ข้อมูลว่า ในการปฏิบัติภารกิจที่ได้รับมอบหมาย มีความต่อเนื่องยาวนานมีช่วงเวลาพักจำกัด ส่งผลให้การดูแลหรือช่วยการพักเข้าได้น้อยเช่นกัน ดังคำบอกเล่าของทหารผู้ให้ข้อมูลต่อไปนี้

“.....จะได้ถอดรองเท้าก็พักเท่านั้น ก็ทำการล้างเท้า นวดแล้วก็กลับมาใส่รองเท้าใหม่อีกครั้งครับ....”(P06)

“.....ในแต่ละวันทำงานใส่รองเท้าตลอดครับ จะเอาเวลาไหนไปถอดพักเท้าครับโดยเฉพาะช่วงที่มีการฝึก.....ทนเอาครับให้เสร็จภารกิจไปก่อน....” (P04)

## 3.2 รองเท้าคอมแบท

ทหารทั้ง 10 รายให้ข้อมูลว่า รองเท้าคอมแบทเป็นเครื่องแต่งกาย ที่ไม่สามารถถอดขณะปฏิบัติหน้าที่ได้ ความเป็นทหารต้องรักษาระเบียบวินัย รองเท้าคอมแบทจึงเป็นอุปสรรคส่งผลให้เท้ามีปัญหาเกิดขึ้น โดยเฉพาะเกิดแผลที่เท้า ประกอบด้วย 3 ประเด็นย่อย คือ ฟันแข้งใส่แล้วเจ็บเท้า ในรองเท้าร้อนและอับชื้น และสวมรองเท้าเป็นเวลานาน ดังนี้

**3.2.1 ฟันแข้งใส่แล้วเจ็บเท้า** ทหารให้ข้อมูลว่า รองเท้าคอมแบท เป็นเครื่องแต่งกายที่ต้องใส่ปฏิบัติหน้าที่ รวมถึงความเป็นทหารที่จะต้องทำตัวเป็นแบบอย่างโดยเฉพาะเรื่องของการแต่งกายให้ถูกระเบียบ ซึ่งรองเท้าคอมแบทมีลักษณะฟันแข้งใส่แล้วเจ็บเท้า ดังคำบอกเล่าของทหารผู้ให้ข้อมูลต่อไปนี้

“.....มีปัญหาเรื่องรองเท้า ใส่แล้วเจ็บเพราะรองเท้ามันแข็งไปตอนที่มันเป็นแผลที่เท้า ใส่รองเท้าไปทำงานไม่ได้เลยเราเป็นทหารเข้าใจอยู่แล้วละนะ ต้องรักษาระเบียบวินัย เป็นตัวอย่างที่ดีให้กับพลทหาร รุ่นน้อง จะเอาเป็นแบบอย่างและมาว่าเราได้ว่า แต่งกายไม่ถูกระเบียบจึงต้องขอยุ่ดงานนี้แหละ หายดีแล้วค่อยกลับไปทำงานต่อได้.....” (P04)

**3.2.2 ในโรงเต๋าร้อนและอัปซัน** ทหารให้ข้อมูลว่า โรงเต๋าเป็นปัญหาใส่แล้วทำให้ เต๋าอัปซันเป็นตุ่มใสแตกเป็นแผล เมื่อใส่โรงเต๋าคอมแบบปฏิบัติงานเป็นเวลานาน ๆ ดังคำบอกเล่า ของทหารผู้ให้ข้อมูลต่อไปนี้

“.....จะว่ามีมันก็มีนะ เรื่อง การปฏิบัติงานที่ต้องใส่โรงเต๋าเป็น เวลานาน ๆ รวมถึงการเดินนาน ๆ ทำให้เต๋าร้อน และอัปซัน บางครั้งเป็นตุ่มใส ๆ ขึ้น มันแสบและปวด ถ้ารักษาดีมันจะหาย เอง ต้องพักใส่โรงเต๋าลางานเป็นอาทิตย์เลยแหละครับ.....” (P08)

“.....เวลาใส่โรงเต๋าคอมแบบที่ไปทำงาน ใสนาน ๆ แล้วเต๋ามัน อัปซันการระบายอากาศไม่ค่อยดี ครับ” (P01)

**3.2.3 สวมโรงเต๋าเป็นเวลานาน** ทหารให้ข้อมูลว่า ภารกิจบางอย่างต้องสวม โรงเต๋าเป็นเวลานาน ทำให้เกิดปัญหาขึ้นที่เต๋า จะสามารถถอดโรงเต๋าได้ก็ต่อเมื่อจบภารกิจแล้ว ดังคำบอกเล่าของทหารผู้ให้ข้อมูลต่อไปนี้

“.....โรงเต๋านี้แหละครับที่เป็นอุปสรรคในการทำงานเพราะ ทหาร ต้องใส่เครื่องแบบตามระเบียบ เราจะถอดเมื่อปฏิบัติงานไม่ได้ จึง ต้องถอดทนเพื่อให้จบภารกิจแล้วค่อยถอดครับ.....” (P01)

### 3.3 การรักษาเต๋าไม่ต่อเนื่อง

ทหารจำนวน 3 ราย ให้ข้อมูลว่า ภาระงานเป็นปัญหาในการดูแลเต๋า ทำให้การดูแลเต๋า ของตนเองลดลงหรือ ไม่ได้ดูแลเต๋า เนื่องจาก ภาระงานหนัก ออกนอกพื้นที่ และการทำงานที่ต่อเนื่อง ไม่มีเวลาพักผ่อน การดูแลเต๋าจึงไม่ต่อเนื่องขาดการรักษา สามารถอธิบายได้ด้วยประเด็นย่อย คือ เปลี่ยนสถานที่ประจำการ ดังนี้

**3.3.1 เปลี่ยนสถานที่ประจำการ** ทหารให้ข้อมูลว่า การได้ไปประจำการต่าง จังหวัดเป็นคำสั่งที่ต้องไปปฏิบัติหน้าที่ช่วงหนึ่งของภารกิจที่ได้รับมอบหมาย ทำให้ขาดการรักษา ต่อเนื่องที่โรงพยาบาลประจำ หากไปรักษาที่ต่างจังหวัดจะต้องสำรองเงินจ่ายเอง เนื่องจากไม่ได้ทำ บัตรจ่ายตรง และต้องมาดำเนินการเบิกเงินคืนภายหลัง ดังคำบอกเล่าของทหารผู้ให้ข้อมูลดังต่อไปนี้

“ผมไม่ค่อยได้มาตรวจสุขภาพเต๋า เพราะติดงาน เต๋าชาไม่ค่อย รู้สึกจึงทำให้เกิดแผลขึ้นมาได้ บางที่ผมต้องไปประจำการที่ ต่างจังหวัดทำให้ขาดการรักษาในบางช่วง และด้วยภาระงานที่หนักทำให้การดูแลเต๋าของผมลดลงบ้างครับ ไม่ได้ย้ายไปรักษาต่อ

ที่นั่นเพราะผมไม่มีบัตรจ่ายตรง ต้องเสียเงินเพิ่มอีก และต้องมาเบิกเงินคืนมันยุ่งยากผมเลยต้องรอให้เสร็จภารกิจก่อน แล้วค่อยมาตรวจที่ค่ายเหมือนเดิมตอนกลับมาดีกว่าครับ” (P02)

“.....บางครั้งผมมีนัดตรวจเท่ากับหมอที่โรงพยาบาล แต่ไม่ได้ไปเพราะว่ามีภารกิจด่วนเข้ามาไปนอกพื้นที่ ต้องปฏิบัติตามคำสั่งก่อนละครับ สุดท้ายก็ไม่ได้ไปเพราะว่าเลยเวลาแล้ว.....” (P05)

### 3.4 ไม่สามารถตรวจทำได้

ทหารให้ข้อมูลว่า ไม่สามารถตรวจทำได้เกิดจาก การมีขนาดหน้าท้องใหญ่ไม่สามารถก้มลงตรวจเท้าตนเองได้ สามารถอธิบายได้ประกอบด้วยประเด็นย่อยคือ ความอ้วน ดังนี้

**3.4.1 ความอ้วน** ทหารให้ข้อมูลว่า ความอ้วนทำให้มีพุงขนาดใหญ่ ไม่สามารถก้มดูเท้าได้ด้วยตนเอง หรือตรวจดูเท้าได้แต่ไม่ละเอียด ซึ่งผู้วิจัยเองเห็นว่าผู้ให้ข้อมูลมีขนาดของร่างกายที่ใหญ่มีพุงยื่นออกมาด้านหน้า การก้มดูเท้าลำบากต้องอาศัยคนในครอบครัวช่วยในการตรวจเท้า ดังคำบอกเล่าของทหารผู้ให้ข้อมูลต่อไปนี้

“.....ผมดูแลเท้ามาตลอดครับ แต่เรื่องของการตรวจเท้า ผมจะมีปัญหาเนื่องจากว่าผมเป็นคนอ้วนมีพุงครับเวลาจะก้มดูเท้ามันก็ลำบาก ซึ่งผมคิดว่ามันเป็นปัญหาอย่างมากครับต้อง อาศัยแฟน ช่วยดูช่วยตรวจเท้าให้ ไม่อย่างนั้นผมก็ไม่ทราบว่าเท้าผมมีปัญหาหรือเปล่าครับ.....” (P05)

### ประเด็นที่ 4 ความต้องการความช่วยเหลือในการดูแลเท้า

ทหารให้ข้อมูลว่า ความต้องการความช่วยเหลือในการดูแลเท้าของตนเองเป็นสิ่งจำเป็น และมีความสำคัญอย่างมาก จากบุคลากรทางการแพทย์ หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เข้ามามีบทบาทในการให้ความช่วยเหลือทหารที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ที่มีภาวะแทรกซ้อนที่เท้า สามารถป้องกันการเกิดแผล รวมถึงความรู้ในการดูแลสุขภาพเท้า เพื่อที่จะสามารถดูแลตนเองได้ เป็นอย่างดีลดการเกิดภาวะแทรกซ้อนที่จะเกิดขึ้น ซึ่งสามารถอธิบาย ความต้องการความช่วยเหลือในการดูแลเท้า ประกอบด้วย 4 ประเด็นรอง คือ รองเท้าคอมแบทที่ตัดพิเศษเฉพาะทหารที่ป่วยเป็นเบาหวาน คู่มือการดูแลเท้าสำหรับทหารที่เป็นเบาหวาน จัดกิจกรรมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผู้มีประสบการณ์การดูแลเท้า และการดูแลต่อเนื่องที่บ้านจากบุคลากรทางการแพทย์ ดังนี้

#### 4.1 รองเท้าคอมแบทที่ตัดพิเศษเฉพาะทหารที่ป่วยเป็นเบาหวาน

ทหาร จำนวน 8 ราย ให้ข้อมูลว่า รองเท้าคอมแบทที่ใส่ปฏิบัติงานเป็นระเบียบการแต่งการที่ไม่สามารถฝ่าฝืนได้ ถ้าหากได้รับความช่วยเหลือโดยการตัดรองเท้าคอมแบทพิเศษที่เป็นแบบเฉพาะของทหารที่ป่วยเป็นเบาหวานก็จะสามารถป้องกันแผลที่จะเกิดขึ้นกับเท้าได้ ซึ่งทหารส่วนใหญ่จะพบกับภาวะรองเท้ากัดเป็นแผลเมื่อใส่รองเท้าคอมแบทอยู่เสมอ ดังนั้นการมีรองเท้าคอมแบทที่ตัดพิเศษเฉพาะทหารที่ป่วยเป็นเบาหวานจะช่วยให้ทหารเกิดความมั่นใจในการปฏิบัติงานเพิ่มขึ้น ดังคำบอกเล่าของทหารผู้ให้ข้อมูล ต่อไปนี้

“.....ผมคิดมานานแล้วว่าถ้าหมอหรือหน่วยงานสามารถตัดรองเท้าคอมแบทแต่เป็นรองเท้าสำหรับผู้ป่วยเบาหวานเหมือนที่ตัดให้ผู้ป่วยเบาหวานทั่วไป ได้นะจะสุดยอดมาก ๆ เพราะทหารก็เป็นเบาหวานเหมือนกัน ถ้าทำได้ก็คงจะช่วยทำให้ทหารมีแผลที่เท้าลดลงครับ.....” (P03)

“.....ตัดรองเท้าคอมแบทให้ก็ได้ครับ แต่เป็นรองเท้าสำหรับทหารที่เป็นเบาหวาน อยากได้มากครับ เสียเงินก็ยอม.....” (P04)

“.....รองเท้าคอมแบทที่เป็นเฉพาะของผู้ป่วยทหาร จะช่วยป้องกันการเกิดแผลได้ยิ่งดีครับ เพราะจะช่วยผู้ป่วยทหารมีกำลังใจที่จะปฏิบัติงานและไม่ต้องกังวล.....” (P06)

#### 4.2 คู่มือการดูแลเท้าสำหรับทหารที่เป็นเบาหวาน

ทหารจำนวน 2 ราย ให้ข้อมูลว่า การมีคู่มือการดูแลเท้าสำหรับทหารที่เป็นเบาหวานจะสามารถช่วยให้สามารถปฏิบัติตามการดูแลเท้าได้อย่างดี และช่วยป้องกันการเกิดแผลที่เท้าได้ โดยศึกษาหาข้อมูลจากหนังสือเมื่อพบข้อสงสัย ไม่จำเป็นต้องเดินทางไปโรงพยาบาลบ่อยครั้ง ดังคำบอกเล่าของทหารให้ข้อมูลต่อไปนี้

“.....อยากให้ทำคู่มือการดูแลเท้าสำหรับทหารในค่าย ว่าจะต้องปฏิบัติอย่างไรเมื่อมีปัญหาที่เท้าเกิดขึ้นสำหรับทหารครับ ถ้ามีคงจะดีมาก ๆ จะได้ช่วยป้องกันการเกิดแผลที่เท้าเพราะมันดูแลอยากถ้าเป็นแผลขึ้นมาแล้ว ดีไม่ดีถูกตัดเท้าก็ได้ไม่แน่นอน ถ้าเราเริ่มดูแลมีความรู้ตั้งแต่แรกจะช่วยได้มากครับ.....” (P10)

“.....อยากให้มีคู่มือเอกสารวิธีการดูแลเท้าสำหรับทหารที่เป็นเบาหวาน ....เรื่องการดูแล และการป้องกันการเกิดแผลที่เท้า.....”(P06)

#### 4.3 จัดกิจกรรมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผู้มีส่วนเกี่ยวข้องการดูแลเท้า

ทหารให้ข้อมูลว่า มีความต้องการให้หน่วยงาน หรือบุคลากรทางการแพทย์จัดกิจกรรมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผู้มีส่วนเกี่ยวข้องการดูแลเท้า เพื่อที่จะได้นำวิธีการดูแลเท้ามาปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง ดังคำบอกเล่าของทหารผู้ให้ข้อมูล ต่อไปนี้

“.....ผมอยากให้โรงพยาบาลจัดกิจกรรมเกี่ยวกับการดูแลเท้าของกำลังพล หรือนำคนที่เบาหวานมาแลกเปลี่ยนวิธีการดูแลเท้ากันเพื่อที่จะได้นำการดูแลที่เท้าเหมาะสมกับตนเองมาใช้ซึ่งบางคนอาจจะมีวิธีการดูแลเท้าที่ดีก็ได้ครับ.....” (P04)

#### 4.4 การดูแลต่อเนื่องที่บ้านจากบุคลากรทางการแพทย์

ทหารให้ข้อมูลว่า การดูแลต่อเนื่องที่บ้านทหารที่เป็นเบาหวาน จะช่วยให้สามารถแลกเปลี่ยนความรู้หรือข้อข้องใจที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ จึงต้องการให้หน่วยงาน และบุคลากรทางการแพทย์เข้ามาดูแลเยี่ยมบ้านอย่างต่อเนื่อง รวมถึงการใช้โทรศัพท์ติดต่อ สามารถอธิบายได้ ประกอบด้วย 2 ประเด็นย่อย คือ การเยี่ยมบ้าน และการโทรศัพท์ติดต่อ ดังนี้

**4.4.1 การเยี่ยมบ้าน** ทหารให้ข้อมูลว่า มีความต้องการที่จะให้หน่วยงานทางโรงพยาบาล มีการเยี่ยมบ้านเนื่องจากการเยี่ยมบ้านจะช่วยให้ทหารผู้ให้ข้อมูลไม่ต้องเดินทางไปโรงพยาบาลบ่อย เมื่อมีปัญหาจะสามารถสอบถามผู้รู้ได้ทันที ดังคำบอกเล่าของทหารผู้ให้ข้อมูล ดังนี้

“.....ผมอยากให้มีการดูแลต่อเนื่องที่บ้าน อย่างน้อยน่าจะเดือนละครึ่งเพราะจะทำให้สอบถามปัญหาที่เกิดขึ้นกับเราบางครั้งผมติดงานไม่สามารถไปโรงพยาบาลได้ ถ้ามาเยี่ยมบ้านจะดีมากครับ นอกจากนี้ก็จะได้ว่าผมดูแลเท้าถูกต้องหรือเปล่าผมอาจจะทำผิดดู บางทีไปโรงพยาบาลไม่สะดวกเหมือนอยู่บ้านครับ.....” (P05)

“....อยากให้มีการเยี่ยมบ้านครับ ไม่อยากเดินทางไปโรงพยาบาล ....กว่าจะได้พบหมอก็นานคนไข้เยอะดูวุ่นวายจะถามก็เกรงใจ ถ้ามาหาเราที่บ้านคงจะช่วยให้สอบถามอาการแบบตัวต่อตัวดีกว่าครับ....”(P08)

**4.4.2 การโทรศัพท์ติดต่อ** ทหารให้ข้อมูลว่า ต้องการให้หน่วยงานมีเบอร์โทรศัพท์ติดต่อได้ทันทีเมื่อเกิดปัญหาขึ้นที่เท้า เป็นศูนย์ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับเท้าเบาหวานของโรงพยาบาล เพราะปัญหาบางอย่างไม่จำเป็นต้องเดินทางไปโรงพยาบาล ดังคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูล ดังนี้

“...ถ้าทางโรงพยาบาลมีเบอร์โทรศัพท์ที่เป็นเบอร์เฉพาะสามารถโทรไปสอบถามปัญหาที่เท้าได้น่าจะดีนะครับ เพราะผมเคยมีข้อข้องใจ แต่ไปโรงพยาบาล กว่าจะได้พบหมอก็นานพอสมควร พบหมอไม่ถึงห้านาที ก็ให้กลับแล้ว ผมใช้เวลาเดินทางไปโรงพยาบาลตั้งหลายชั่วโมง ถ้าหากทางโรงพยาบาลค่ายมีการให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์น่าจะดีครับ...” (P07)

“...การติดตามอาการบางอย่างไม่จำเป็นต้องให้ผมเดินทางไปโรงพยาบาลหรอกครับ ถ้ามีเบอร์โทรศัพท์ให้ผมโทรมาบอกอาการก็ได้ครับ หรือให้ทางโรงพยาบาลโทรไปสอบถามอาการผมก็ได้ คงจะช่วยลดค่าใช้จ่ายในการเดินทางได้ครับ” (P04)