

糖尿病足部護理

Diabetic Foot Care

糖尿病如何影響足部

- 足部神經病變：因神經功能受到損傷，糖尿病患者下肢及雙腳對痛覺及冷熱溫度之感覺變遲鈍。膜膜
- 血液循環不良：血液流至下肢及足部減慢及不足，傷口及感染難以治癒。

常見糖尿病足部問題

- 糖尿病患者因以上原因，足部容易感染，而感染可能會造成組織壞死，嚴重的甚至有截肢的可能。
- 水泡
- 腳指甲向內生長
- 腳拇趾關節發炎腫脹
- 鐵槌形腳趾
- 皮膚乾燥及爆裂
- 香港腳

糖尿病患者之足部日常護理

由於糖尿病患者的血液循環及神經系統受損，導致血液流通減慢和腳部對痛楚不敏感，造成腳部肌肉壞死。因此，適當的護理足部對減輕這種情況極有幫助。

1. 每天檢查足部，確定並無傷口或感染。
2. 每天以溫水及肥皂清洗足部。小心輕抹腳部（特別是趾縫之間部位），避免大力擦乾。如有需要，可塗上潤膚液。

3. 經常修剪趾甲，剪時應向橫而不應在兩邊角位直剪。
4. 切勿用藥物或剪刀去除硬皮和雞眼。
5. 保持足部溫暖，但不要敷用熱墊或熱水袋。
6. 不要赤足走路。
7. 穿著舒適的鞋子，避免穿著無保護趾部及跟部的涼鞋。
8. 選擇合適的襪子，不要穿過緊的褲襪。
9. 每天更換襪子。

詢問醫生有關足部護理的問題

- 如有足部問題，儘快通知醫生。
- 每次看門診時，要求醫生檢查雙腳。在醫生進入檢查房前，先脫掉鞋子及襪子
- 要求醫生檢查足部之血液循環及腳部之感覺
- 若你不能自行修剪腳指甲或有足部問題時，要求醫生推介一位足科醫生

足部檢查

美國糖尿病協會建議至少每年做一次足部檢查。