糖尿病足部护理
Diabetic Foot Care

糖尿病如何影响足部

- 足部神经病变：因神经功能受到损伤，糖尿病患者下肢及双脚对痛觉及冷热温度之感觉变迟钝。
- 血液循环不良：血液流至下肢及足部减慢及不足，伤口及感染难以治癒。

这两个问题结合起来可能会引起足部疾病。

常见糖尿病足部问题

任何人都可能患上鸡眼，水疱和脚气。如果有患有糖尿病且血糖持续偏高，这些足部问题可能导致感染。感染可能引起坏疽（疮口周围皮肤和组织的死亡和腐烂）。为了防止坏疽扩散，可能需要进行截肢手术（切除脚趾，足部或部分脚部）。

- 鸡眼和老茧
- 水疱
- 嵌甲/甲沟炎
- 锤状趾
- 皮肤干燥开裂
- 脚气/足藓

糖尿病患者之足部日常护理

由於糖尿病患者的血液循环及神经系统受损，导致血液流通减慢和脚部对痛楚不敏感，造成脚部肌肉坏死。因此，适当的护理足部对减轻这种情况极有帮助。

1. 每天检查足部，确定并无伤口或感染。
2. 每天以温水及肥皂清洗足部。小心轻抹脚部(特别是趾缝之间部位)，避免大力擦乾。如有需要，可塗上润肤液。
3. 经常修剪趾甲，剪时应向横而不应在两边角位直剪。
4. 切勿用药物或剪刀去除硬皮和鸡眼。
5. 保持足部温暖，但不要敷用热垫或热水袋。
6. 不要赤足走路。
7. 穿著舒适的鞋子，避免穿著无保护趾部及跟部的凉鞋。
8. 选择合适的袜子，不要穿过紧的裤袜。
9. 每天更换袜子。

询问医生有关足部护理的问题

- 如有足部问题，儘快通知医生。
- 每次看门诊时，要求医生检查双脚。在医生进入检查房前，先脱掉鞋子及袜子。
- 要求医生检查足部之血液循环及脚部之感觉。
- 若你不能自行修剪脚指甲或有足部问题时，要求医生推介一位足科医生。

足部检查

美国糖尿病协会建议至少每年做一次详细足部检查。神经受损伤的人士，每次就诊时应由专业医务人员检查足部。

华人社区健康资源中心编译, 2003–2020 年版权所有, 1/2020 修正
Copyright © 2003-2020 Chinese Community Health Resource Center, Revised 1/2020