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。
- 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。

這兩個問題結合起來可能會引起足部疾病。

常見糖尿病足部問題

任何人都可能患上雞眼，水皰和腳氣。如果有患有糖尿病且血糖持續偏高，這些足部問題可能導致感染。感染可能引起壞疽（瘡口周圍皮膚和組織的死亡和腐爛）。為了防止壞疽擴散，可能需要進行截肢手術（切除腳趾，足部或部分腳部）。

- 雞眼和老繭
- 水泡
- 嵌甲/甲溝炎
- 錘狀趾
- 皮膚乾燥龜裂
- 腳氣/足蘚

糖尿病患者之足部日常護理

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. 不要赤腳走路。
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

美國糖尿病協會建議至少每年做一次詳細足部檢查。神經受損傷的人士，每次就診時應由專業醫護人員檢查足部。

華人社區健康資源中心編譯, 2003–2020 年版權所有, 1/2020 修正
Copyright © 2003-2020 Chinese Community Health Resource Center. Revised 1/2020