

疼惜您的腳



糖尿病足部照護

足部問題是糖尿病人常見的慢性併發症之一，尤其糖尿病患者抵抗力低、傷口修復慢，容易造成細菌感染而可能有蜂窩組織炎、壞疽的病徵，所以平日足部照護非常的重要。

皮膚照護



【檢查雙腳】

每天應該看一下腳部，外觀有無乾燥、水腫、水泡發紅、感染、裂痕，足底有無雞眼、厚繭，及趾縫有無感染、水泡。視力不佳者，可以請家人協助檢查，或利用鏡子、放大鏡輔助檢查。



【清潔足部】

每日使用沒有刺激性肥皂和溫水清洗雙腳，完畢後應擦乾並抹上中性乳液，防止乾燥龜裂，趾縫處應保持乾燥不需塗抹，防止發生足癬。

◇ 不可赤足行走避免受傷。

◇ 冬天時可選擇毛襪或棉織品的襪子保暖，不可使用熱水袋、熱毯、電熱器，以免因感覺不良造成傷害。

◇ 若有厚皮或厚繭，可以洗澡後等厚皮軟化後再以浮石輕磨厚皮。



趾甲照護

修剪趾甲應使用趾甲剪或特殊剪刀。

應與腳趾輪廓等齊，並將尖銳的角磨平。



視力不佳者或摸不到腳者，可由家人協助。

鞋襪選擇

- 選擇鞋頭寬度可以容納整個腳掌，且鞋頭深度可以讓腳趾頭自由伸展的鞋子。
- 鞋底要厚，以船形底者為優，綁鞋帶的鞋較能穩固雙腳，比起直接套入的鞋要來得好，也可選擇魔鬼氈的固定帶，方便穿脫。
- 選擇棉質、透氣吸汗的襪子，鬆緊帶要寬鬆，顏色要淡，縫線不可太粗，以免摩擦。
- 若有雞眼或過度摩擦產生的厚皮，可以使用鞋墊來減輕足部壓力。
- 新鞋第一天只能穿一個小時，之後每天增加一個小時，慢慢磨合。
- 每天穿鞋前先檢查鞋內，看是否有異物、皺摺或者是龜裂等現象。



何時尋找醫師??

- 皮膚傷口出現紅腫熱痛的現象。
- 傷口的癒合太慢、變黑、化膿時。
- 長出雞眼、硬繭及指甲向內長。



～ 杏和醫院衛教室關心您～

諮詢專線:07-7613111 轉 1208

2011/09 制訂

2015/06 一修