



糖尿病足部護理衛教單張

●相關危險因素：

1. 足部變形，導致走路時局部的受壓增加。
2. 外傷或穿著不當的鞋具。
3. 有硬皮或雞眼。
4. 有截肢病史。
5. 血糖控制不佳。
6. 全盲或部分視力喪失。
7. 老年人。
8. 糖尿病足重要成因：神經病變、血管病變、感染等。

●足部潰瘍形成的高危險群：

1. 感覺神經病變。
2. 震動感覺異常。
3. 截肢病史。
4. 足部潰瘍病史。
5. 足部、腳趾變形。
6. 下肢水腫。

●如何檢查足部

1. 每天檢查足部有無水泡、割傷及抓傷。
2. 檢查皮膚是否太乾燥、紅腫、壓痛及粗糙。
3. 使用鏡子檢查腳底及趾間。
4. 視力不好請家人協助。

●日常足部照顧應注意事項

- | | |
|---|--|
| ☐ 在足部潰瘍尚未形成前，就該做好足部保健，減少不必要的損傷。 | ☐ 勿用熱水袋、熱墊直接接觸足部取暖，腳冷可著襪子睡覺。 |
| ☐ 戒菸。 | ☐ 不可赤腳，穿拖鞋或涼鞋走路。 |
| ☐ 避免翹腳。 | ☐ 每天外出時檢查鞋內有無異物。 |
| ☐ 室內光線充足，避免碰到異物受傷。 | ☐ 避免赤腳走在沙灘、水泥或柏油路，以免燙傷。 |
| ☐ 不要隨便剪硬皮或雞眼，或自行亂塗藥物去繭。 | ☐ 修剪趾甲需光源，勿修剪趾甲側邊，以免剪出傷口。 |
| ☐ 不論室內或室外，都要穿上鞋子並且選擇舒適的鞋、襪。 | ☐ 外出鞋類選擇以包頭鞋最佳，襪子應選擇透氣、鬆緊適中、沒有破洞，且每天更換。 |
| ☐ 每天用溫水洗滌雙腳，洗後一定要擦乾，尤其趾間縫隙。水溫不可過熱，確定約40度才浸泡。以乳液或乳霜抹拭，勿塗於趾間，以免過潮引起細菌滋生。 | |

敬祝您～ 平安健康