

糖尿病病患之足部自我照顧

一、糖尿病病人的足部護理

- 1、每天用溫水及肥皂洗滌您的腳部，要注意指縫間之清潔，同時保持腳部乾爽，必要時以乳液潤滑皮膚。
- 2、每日檢視您的腳部，看看是否有起水泡、瘡腫、抓傷破皮、變色皮膚或內生指甲。
- 3、不可用熱水袋、電暖爐來暖腳，避免燙傷而不自知。
- 4、平剪指甲，輕輕將粗邊銼平，不可在甲溝緣挖皮，易造成甲溝炎。
- 5、穿著舒適的鞋子，最好穿著皮鞋。
- 6、每天換上清潔容易吸汗的棉質柔軟的襪子，不可以太緊或太鬆且不可破洞。
- 7、每天檢查您的鞋子，是否有裂痕、砂石、鐵釘和任何令皮膚不適的物品。
- 8、無論室內或室外不可赤腳行走。



二、糖尿病病人足部運動

- 1、步行：每天做半小時至一小時輕快散步，並試著每天拉長距離（一分鐘60步）。
- 2、樓梯運動：以腳尖部分輕快的上樓梯。
- 3、伸展小腿肌肉：以手掌抵住牆壁，腳與牆壁離開約一個手臂長的距離。
- 4、椅上運動：坐在椅子上雙手交叉在胸部、將身體站起、坐下來回10次。
- 5、腳尖運動：站立，雙手按著椅背，在原地以雙腳腳尖交替提起，放下身體。
- 6、膝蓋彎曲：按住椅背，做10次膝蓋彎曲並保持背部直立。
- 7、抬高腳跟：先以腳尖墊起使身體抬高，再將腳跟平放，如此重複20次，同時將全身重量放在一隻腳上，然後再放在另一隻腳上。
- 8、搖擺腳部：一隻腳站在稍高處，例如墊一本書，一手按在桌子上或椅子上，然後前後搖擺、一隻腳10次，再換另一隻腳做相同的動作。
- 9、搖晃腳部：坐在地板上，身體向後微傾，左右搖擺腳部直到感覺輕鬆或溫暖。

