



糖尿病足部照護



糖尿病人常併發血管及神經病變，造成感覺變遲鈍、血液循環變差，所以容易感染，傷口不易癒合，嚴重者甚至需截肢，因此若能早期做好足部自我照護，可將傷害降至最低。

一、平時作好足部自我照護

1. 每天以溫水和肥皂清洗雙腳並仔細檢查，包括腳趾縫、腳側、腳底等，也可利用調整角度的鏡子或請家人幫忙檢查。
2. 若是有厚皮或厚繭，可在洗澡或溫水泡腳軟化後，用浮石輕輕磨掉厚皮，然後塗上潤膚乳液或乳霜來保持厚皮或厚繭的柔軟。
3. 為預防皮膚乾燥，可抹上不含酒精的乳液使皮膚滋潤並去皮屑，但不宜抹在腳趾之間，以免吸收不良，引發濕疹或香港腳；並穿柔軟吸汗的襪子，以保護雙腳。
4. 冬天可以穿著毛襪、或事先以電毯溫被子、電熱器提高室溫或做足部運動，促進雙腳溫暖；但不可直接將腳放在加熱墊(或電熱毯)、熱水袋保暖雙腳，以防燙傷。
5. 避免雙腳交叉或盤腿過久，以免影響甚至阻礙下肢血液循環。
6. 修剪腳趾甲應採平剪方式，勿剪成弧形或尖形，修剪後以挫刀磨平，趾甲長度不可短於趾頭末端，若視力不佳或摸不到腳，可請家人協助修剪。
7. 潮濕的鞋不要穿；避免穿高跟鞋、長筒靴、雨鞋，以減少腳部壓力。
8. 應盡量避免赤腳走路或活動，例如下田工作、走健康步道或散步，以免足部受傷；即使在室內、廚房、浴室等地方，亦應穿上包頭的拖鞋。
9. 多做足部的運動(可利用各種零散時間，如看電視...等)，包括甩腿、屈膝、轉足踝關節、提腳跟、踮腳尖、腳趾的收縮及放鬆等，不僅可增進足部的柔軟度，也可加強下肢血液循環。
10. 對於小於1公分以下，表淺性乾淨的傷口，無分泌物，可以生理食鹽水清洗患部，每天仔細觀察其變化，自我檢測血糖，維持血糖在理想範圍內，以利傷口的修復。
11. 夜間、冬天、下雨(濕氣重)時，下肢血液循環易變差，更須特別注意足部照護。



12.足部或硬繭有雞眼勿自行處理，坊間的雞眼貼布大都含有腐蝕性水楊酸化學藥劑，容易造成足部潰瘍，應至醫療院所處理治療。

二、選擇鞋襪的方法

- 1.選購鞋子盡量在傍晚以後，因下午的腳比早上大。
- 2.選擇寬楦頭，可以容納整個腳掌的鞋子，且鞋子的深度，足以讓腳趾頭自由伸展。
- 3.鞋底要厚，以船形底為佳，綁鞋帶的鞋較能穩固雙腳，比直接套入的鞋要好，也可選擇魔鬼氈的固定帶，方便穿脫。
- 4.若有雞眼或過度磨擦產生的厚皮，可選擇鞋墊來減輕足部壓力。
- 5.鞋子的材料，最好是透氣而且防水，且至少要準備兩雙以上的鞋子，方便每天替換，維持鞋子內部乾燥。
- 6.新鞋第一天建議只穿一小時，之後每天逐漸增加。
- 7.穿鞋前應先檢查鞋內是否有小石子等異物、鞋墊是否有移位。
- 8.選擇棉質、透氣、吸汗、淡色的襪子，鬆緊帶避免過緊，襪頭縫線不可太粗以免磨擦。



相關資訊歡迎洽詢糖尿病衛教室 (02)6628-9779 分機 2269
台北慈濟醫院關心您

E8R0022574-F1

相關資料取自 國民健康署 多媒體資源及糖尿病與我