

糖尿病為什麼要每天檢查腳？

糖尿病容易引起神經功能退化、血管硬化，而導致手腳麻痺，感覺遲鈍，因而受傷，嚴重甚至截肢。

周邊血管病變

血液循環差，
傷口不易癒合

感覺神經病變

對冷熱感覺不敏感，
不容易發現自己受傷



運動神經病變

足部變形，行走施力
異常，局部摩擦增加，
增加受傷機率



每天洗腳，注意水溫不要過熱



若乾燥，以少量的乳液擦拭
皮膚但勿在足趾之間塗抹



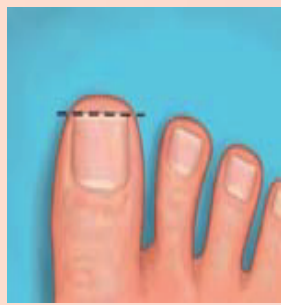
患者應每日完整檢視雙腳腳底
用鏡子來輔助



穿鞋一定要穿襪子
襪子鬆緊帶要寬



趾甲要剪平直，不可以剪得太短，嵌入性
趾甲應找整型外科醫師處理



雞眼或厚皮，不可用刀片
或剪刀剪，可以用磨砂板
處理或請醫師治療

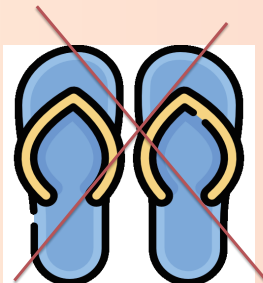


要穿包鞋

寬楦頭避免尖頭，
以綁鞋帶或魔鬼氈
可調整鬆緊為佳



不要穿脫鞋或涼鞋
避免踢傷或刮傷



足部照護影片



糖尿病周邊神經病變自我評量

糖尿病周邊神經病變是糖尿病患者常見困擾，請問您是否偶爾出現以下症狀？

Q1.

你的疼痛是否有以下一種或多種症狀？(可複選，每項為一分)

- 灼熱感
 - 冰冷感
 - 被電到的感覺
-

Q2.

疼痛部位，是否伴隨以下一種或多種相關症狀？(可複選，每項為一分)

- 麻刺感
 - 針扎感
 - 麻木感
 - 搔癢感
-

Q3.

疼痛的區域，是否同時出現以下症狀？(可複選，每項為一分)

- 輕觸的感覺減退 (如：穿衣服時)
 - 針刺的感覺減退 (如：使用牙籤觸碰)
-

Q4.

在疼痛部位輕刷(如：棉絮)，是否更加疼痛？(「會」者為一分)

- 會
 - 不會
-

以上各題總共10分，請問您總共勾選了幾分？_____分

您可自行填寫此份DN4問卷調查，若有相關疑問可與醫療人員聯絡。
本問卷總分為10分，若病人得分大於或等於4，則測試結果屬於「陽性」。
(靈敏度: 82.9%；特異度: 89.9%)

參考資料：Bouhassira D, et al. Comparison of pain syndromes associated with nervous or somatic lesions and development of a new neuropathic pain diagnostic questionnaire (DN4). Pain 2005; 114; 29-36