

## 糖尿病病人之足部護理

足部照護最易被糖尿病患者所忽略。患者隨著老年產生血管硬化，血液循環減慢，再加上因糖尿病所引起的神經功能退化，十分容易引致手腳麻痺，感覺遲鈍；常由一個小小傷口，因忽略護理或處理不當產生細菌感染造成潰爛，嚴重時需要進行局部或下肢截除手術，以保性命。所以，預防勝於治療，糖尿病患在日常生活中必須要有良好的足部護理習慣，才可避免足部產生併發症。

### 足部護理方法：



用溫水及中性肥皂洗腳，水溫不可太冷或太熱，先用溫度計測溫。



洗淨後要輕輕抹乾，尤趾縫之間，不可用毛巾大力擦乾，以免因過份用力，擦傷乾燥的皮膚。



如果皮膚乾燥，清潔後必須塗上潤膚膏，防止皮膚因乾裂，特別是腳底的部位。趾縫間勿擦乳液。



檢查足部時，腳底要用鏡子來輔助，看清楚是否有足部的損傷，例如：皮膚爆裂，水泡及雞眼等，作出適當的處理，若患者視力欠佳而不能自行檢查時，可請家人代為檢查。



洗腳時不要用毛刷擦腳，以免皮膚破損。



不要用熱水泡腳。



太多腳汗時不宜用爽身粉，以免閉塞毛孔。應用棉花棒沾酒精塗於趾縫間，再用紗布分隔，可以加速乾爽。

### 鞋襪的選擇：

#### 一、鞋子：

##### (一)購鞋須知：

- 1.最好在下午或黃昏選購鞋子。因在一天的活動後，雙腳的尺碼會比早上時略大。所以在黃昏時選購鞋子。及左右腳尺寸有差別時，皆應選較大的為標準。
- 2.購鞋時，最好能準確地量度腳與鞋的尺碼。避免因為腳部感應差而購買了過緊或過寬的鞋子。
- 3.盡量選擇軟皮面、厚膠底、縛鞋帶或魔術貼的鞋，款式要簡單。密頭鞋較涼鞋更能保護雙腳，因此糖尿病患者不應穿著涼鞋或拖鞋外出。
- 4.切勿選購尖頭鞋。鞋頭要有足夠的空間，防止腳趾受擠壓而形成水泡或雞眼。
- 5.穿高跟鞋會導致腳底受壓力不均，形成厚繭，應盡量避免。



## (二)穿鞋要點：

1. 穿著新鞋的時間不宜過久。因為新鞋較硬，容易令腳部受損。最好先試穿一至二小時，待適應後才慢慢增加穿著的時間。且於試穿後，小心檢查雙腳，如果發現水泡、皮膚破損或紅腫之情況，即表示新鞋的尺碼或鞋形不適合，應不宜再穿著。
2. 在穿鞋之前，必須檢查鞋內是否藏有雜物，如硬幣、釘子、沙石等，以免因腳部感覺遲鈍而被鞋內藏物弄傷腳部。
3. 鞋子如有爆線或鞋墊有摺皺，必須修補妥當才能穿著。
4. 應盡量避免赤腳走路，即使在室內、廚房、浴室等地方，亦應穿上拖鞋。

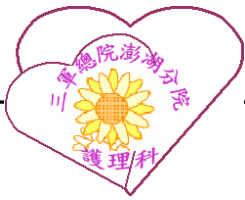
**二、襪子：**一對合適襪子，不但能保護雙腳，亦有吸汗作用及避免腳部與鞋子的磨擦。

- (一) 襪子應每天更換，保持腳部清潔。避免穿著尼龍襪，應選購柔軟的棉質襪。
- (二) 不宜穿著襪頭部份彈性過強及過緊的襪，以免影響血液循環。
- (三) 不可穿著破爛的襪子，因破口若套住腳趾，會影響血液循環。
- (四) 不宜穿著修過的補破爛的襪子，因縫口會弄傷腳部。
- (五) 當天氣寒冷時，可穿較厚的羊毛襪保暖。不要坐太近暖爐及用任何熱敷或暖水袋等方法保暖，以免燙傷皮膚。

## 足部問題處理方法：

平日要平著橫剪趾甲，不要修圓，以免造成傷口引起發炎。趾甲角太過尖利，可用趾甲銼把腳甲銼滑。如果視力欠佳，可請家人幫助。

- 一、陷甲：**陷甲不可自行修剪，應由足病診療師代為處理。
- 二、雞眼與厚皮：**不可讓別人或自行切割雞眼及厚皮，應由整形外科醫師處理。不要塗雞眼藥水或貼雞眼膠布，因含有強烈的腐蝕性藥物，除了腐蝕雞眼或硬皮外，還會侵蝕周圍的皮膚而造成潰爛。
- 三、真菌感染：**腳汗多的人，特別容易受真菌感染，所以要常保持腳部乾爽。如患有香港腳，應使用醫生之藥粉撲於鞋內，防止真菌繁殖。腳部如受到菌類感染，須由醫師診治，避免惡化而造成潰爛。
- 四、腳部損傷：**燙傷、割損或擦傷等，必須立即處理，切記不可自己弄破腳部或下肢之水泡，應使用消毒紗布包好。萬一水泡穿破，應小心處理傷口。



### 如果您有小傷口應如何處理？

- 一、保持傷口清淨。
- 二、注意傷口是否有發紅、化膿、潰爛、腫脹等感染現象。
- 三、如果傷口癒合很慢時，趕緊去找您的醫師治療。

### 何時該去找您的醫師檢查治療？

- 一、傷口癒合太慢。
- 二、傷口腫痛。
- 三、傷口發紅、變黑。
- 四、長膿。
- 五、長出雞眼、硬繭。
- 六、指甲向內長。

### 家中應設有齊備的急救箱並標示處理傷口的步驟：

- 一、用消毒藥水洗淨傷口及抹乾，然後塗上消毒藥膏，例如：優碘。
- 二、不要用膠布或繃帶緊纏傷口，以免影響血液循環。
- 三、採用較柔軟紗布遮蓋傷口和貼上紙膠布。
- 四、必須每天清洗傷口一至二次，更換紗布和小心觀察傷口的進展，如感到痛楚增加或發現傷口紅腫，流膿或顏色轉變（例如瘀黑，就表示傷口惡化），應就醫。
- 五、遇上嚴重或簡單之損傷，自行處理無效時，應立即聯絡醫生或足病診療師處理。
- 六、不可自行採用任何藥膏、成藥、山草藥於腳部之任何傷口、雞眼等，以免造成皮膚敏感或潰爛。