

糖尿病患足部照護

一、足部照護的重要性

糖尿病人常因血糖沒有控制於理想範圍內，併發血管、神經病變，造成感覺變遲鈍、血液循環變差，以致足部發生感染，傷口不易癒合，增加截肢的風險。若能每天做好足部自我檢查及照護，選擇合適鞋襪、預防足部受傷等，可將足部傷害減到最低。

二、如何做好居家足部照護

(一) 每天檢查足部的皮膚

每天仔細檢查雙腳(包括指縫、足底等)，早期發現繭、雞眼、裂縫、水泡、紅腫、擦傷、潰瘍、指甲不正常等現象等，檢查足底時可用鏡子輔助或請家人協助。

(二) 每日清潔雙腳

1. 每天用溫水和中性肥皂清潔足部，水溫不可太冷或太熱
2. 溫水浸泡後，輕輕擦乾雙腳及趾縫，特別注意腳趾間的清潔
3. 腳部皮膚若乾燥易造成裂縫，腳掌及腳背，可用乳液擦拭皮膚，防止皮膚乾燥脫皮，但不可以將乳液擦拭在趾縫間，避免腳趾縫間太潮濕；太多腳汗時，不宜用爽身粉，避免阻塞毛孔，應穿著襪子。

(三) 定期修剪趾甲

先將趾甲泡溫水，變軟之後再用指甲剪進行修剪。趾甲面平剪、以防趾甲內長，造成趾甲嵌入性甲溝炎。雞眼與厚皮，不可自行切割雞眼及硬繭應至醫療院所處理。如患有灰指甲或香港腳，須由醫師診治，避免惡化而造成潰爛。

(四) 鞋襪之選擇：

1. 襪子選擇棉質、吸汗、透氣的淺色襪子，襪頭不可以過緊，會壓迫腳部影響血液循環。
2. 購鞋時最好在下午或黃昏時刻，因為腳的尺寸會比早晨稍大，若左右腳尺寸會不同，應選較大的為標準，可備兩雙鞋來交換替穿。
3. 盡量選擇軟皮、寬頭、透氣鞋子，避免打赤腳、穿夾腳拖、涼鞋、拖鞋外出，穿高跟鞋會導致腳底壓力受不均。
4. 應盡量避免赤腳走路或活動，即使在室內，仍然建議穿著包頭的拖鞋。
5. 穿鞋前要檢查鞋內是否有異物，穿著新鞋不要穿太久，先試穿 1-2 小時，待適應後再加長時間，若穿鞋後發現有起水泡，此雙鞋不宜再穿。
6. 若曾有神經病變或足部潰瘍等，應選購糖尿病足專用減壓鞋，因受傷後造成足底承受壓力的位置改變，容易導致其它地方形成新的潰瘍，專用減壓鞋能將壓力平均分散，減少局部受壓。

三、注意事項與提醒

1. 多做足部的運動，包括甩腿、屈膝、轉足踝關節、提腳跟、墊腳尖、腳趾的收縮及放鬆等運動，同時訓練足部的柔軟度及加強下肢血液循環。
2. 禁抽煙，因尼古丁會使血管收縮，造成足部血液循環減少。
3. 小心使用電毯、熱水袋及電暖爐或其他用品，避免足部感覺部敏感而燙傷。
4. 任何傷口出現異常紅腫熱痛情形，請諮詢您的醫師檢查治療