

## <糖尿病足部護理>

糖尿病患者若長期血糖控制不佳常會有足部併發症，包括神經病變、血管阻塞、感染，最後可能發展為足部潰瘍、壞疽等問題，嚴重時要截肢，所以平時的足部護理，及早發現問題是非常重要的，可以減少合併症的發生。

### 糖尿病足部問題成因

糖尿病併發周邊神經病變及血管硬化，當血糖控制不佳時，足部容易受傷卻不自覺，造成傷口不易癒合。

### 糖尿病足部居家護理

- ◇足部檢查：洗澡時，檢查足部皮膚有無水泡、雞眼、厚繭、發紅或裂傷現象、視力不佳時，可用鏡子輔助，看清楚有無傷口，或請家人協助，如有發現上述情形，應請教醫護人員，請勿自行拿刀片、剪刀處理。
- ◇足部清洗：每天以溫水及中性肥皂洗淨，水溫不可過燙，以手腕或溫度計測水溫（約40℃），特別注意腳趾間的清潔。溫水浸泡後，輕輕擦乾雙腳及趾縫，以綿羊油或不含酒精成分乳液擦拭皮膚，可以防止皮膚乾燥脫皮，但不可以將乳液擦拭在趾縫間，太多腳汗時，不宜用爽身粉，避免阻塞毛孔。
- ◇鞋襪之選擇：襪子選擇棉質、吸汗、柔軟及保暖，避免穿尼龍襪，襪頭不可以過緊，會壓迫腳踝影響循環。穿鞋應穿襪，要每天更換襪子，保持腳部清潔。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，盡量選擇軟內襯、厚膠底、附鞋帶或魔術貼的鞋，鞋頭硬較能保護腳，不可打赤腳、穿夾腳拖、涼鞋、拖鞋外出，穿高跟鞋會導致腳底壓力受力不均，形成厚繭，應避免。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，此雙鞋即不宜再穿。穿鞋前要檢查鞋內是否有異物。

◇修剪指甲：先將指甲泡溫水，變軟之後再進行修剪。趾甲面勿短於甲床底部，只做平剪、勿剪入甲角處，若嵌入性趾甲或硬厚甲勿自行處理，應找醫師治療。

## 糖尿病足部照護注意事項

◇坐時勿雙腳交叉於膝蓋上，避免影響下肢循環。

◇不要用熱水泡腳。

◇冬天寒冷時可穿厚襪子保暖，勿使用熱水袋、電熱毯保暖，以免燙傷雙腳。

◇下肢有水泡、皮膚紅腫、感染、傷口、皮膚病等病症時，勿自行處理或敷藥草，應立即就醫。

◇抽菸會增加糖尿病大小血管病變的風險、增加胰島素的阻抗、影響血糖控制引發脂質代謝異常、增加壞膽固醇、降低好膽固醇誘發發炎反應引起動脈粥狀硬化、增加糖尿病患者視網膜病變的風險，抽菸的糖尿病人有較高的死亡率，所以要及早戒菸。

## 糖尿病足部定期檢查

糖尿病病人可每年一次至就診醫療院所，經醫師安排下列檢查，以了解足部照護情形：

◇糖尿病足部結構與外觀檢查：有無變形。

◇糖尿病足部感覺檢查：單股尼龍纖維檢查、震動感覺檢查。

◇糖尿病足部下肢循環檢查：足部動脈脈搏檢查、足部超音波檢查、足部血管攝影。



員郭醫療社團法人員郭醫院 祝您平安健康!

電話:04-8312889 分機 1127、1123 地址:彰化縣員林市員林大道六段 51 號