

糖尿病足部照顧小秘訣

一、檢查

- 1.在明亮處徹底檢查你的足部、趾間，查看是否有：水泡、發紅、腫脹、變色、割傷。
- 2.如果視力模糊，看不清楚的話，要別人幫忙代為檢查。
- 3.注意皮膚乾燥區域和裂縫。

二、清潔

- 1.每天使用溫水（以雙手或手肘測試水溫，避免燙傷）清洗雙腳，再用乾淨的毛巾仔細擦乾，尤其是趾縫。
- 2.可使用滋潤乳液塗抹，以保持皮膚柔軟，但趾縫間不能塗抹。

三、趾甲照護

- 1.洗澡後再修剪趾甲，洗澡後趾甲變軟較容易修剪。
- 2.修剪趾甲時不要剪得太短，趾甲應剪平的或順著腳趾輪廓修剪，應使用磨刀磨平尖銳邊緣，避免割傷林進腳趾。
- 3.趾甲內長引起發炎時，請尋求專業醫護人員照護。

四、皮膚照護

- 1.足部長雞眼或有皮膚硬結時，請尋求專業醫護人員照護，不要用化學性硬結去除劑或貼片，這些可能會傷害皮膚，也絕對不要用刀片自行修剪雞眼或硬皮，避免受傷。
- 2.雞眼或硬結常是因不合腳鞋子造成腳部壓力之結果，可以更換鞋子來獲得改善。

五、鞋、襪選擇

- 1.穿著乾淨的襪子，襪子要合腳，襪子要柔軟能吸汗，鬆緊帶不可太緊，避免影響血液循環；不要穿破損襪子及鞋子。
- 2.即使在家也不要赤腳走路，需穿著拖鞋，外出時則需隨時穿著鞋襪。
- 3.穿鞋之前應先檢查鞋內是否有異物並選擇皮軟透氣、低跟的鞋子，不要穿高跟或太尖、太緊的鞋子。
- 4.在晚上買鞋，因為白天活動後晚上腳會腫脹變大。
- 5.穿新鞋時每天短暫穿 1~2 小時，觀察是否有不合腳情形，若無不合腳情形，再慢慢增加每天穿的時間。
- 6.避免穿尖頭鞋及夾腳涼鞋。

六、足部血液循環

- 1.避免暴露於太寒冷環境中，冬季嚴寒時可穿毛襪睡覺，切勿使用熱水袋或電熱毯以防燙傷。
- 2.避免兩腿交叉或盤坐（因會壓迫腳部血管，減少下肢血液循環），不可持續靜坐太久，至少每隔一小時要起來活動。
- 3.不可以抽煙（包含電子菸），因為抽煙會促使動脈硬化，減少下肢血液循環。
- 4.適當的足部運動或按摩，可以促進血液循環。

參考資料

- 李和惠、沈燕芬、楊美伶、李崇仁（2020）。內分泌與代謝障礙病人之護理。於胡月娟總校閱，內外科護理學（六版，965-970 頁）。華杏。
- 胡月娟（2018）。內分泌系統疾病之護理。於劉雪娥總校閱，成人內外科護理學（763-764 頁）。華杏。