

糖尿病足部照護

邱外科醫院 衛教師 謝明訓

糖尿病病人隨著年齡增長容易發生血管硬化與周邊血液循環減慢等現象，再加上因糖尿病所引起的神經功能退化，十分容易導致手腳麻痺、感覺遲鈍，即使是一個微小的傷口，因忽略護理或處理不當產生細菌感染以致潰爛，嚴重時需進行局部或下肢截除手術才能保命！預防勝於治療，因此糖尿病病人在日常生活中須有良好的足部護理習慣，才可避免足部產生併發症。

一、 平時做好足部自我照護

1. 每日清洗雙腳，以保持乾淨，應使用沒有刺激性肥皂和溫水清洗，因糖尿病導致的神經病變會使末梢感覺變差，容易被燙到，絕不可浸泡雙腳。
2. 每日檢查雙腳包括腳趾縫、腳側、腳底等部位有無發紅、腫脹、出現傷口等，可利用調整角度的鏡子或請家人幫忙檢查。



使用工具檢查趾甲、趾頭、腳底、足背及趾縫間等部位

3. 選擇毛襪或棉織品的襪子保暖，不可使用熱水袋、電熱毯、電熱器，以免因感覺不良而傷害足部。
4. 若有厚皮或厚繭，可在洗澡或溫水泡腳軟化後，用浮石輕輕磨掉厚皮，然後塗上潤膚乳或乳霜來保持厚皮或厚繭的柔軟。
5. 為預防皮膚乾燥，可抹上不含酒精的乳液使皮膚滋潤並去皮屑，但不宜抹在腳趾之間，以免吸收不良，引發濕疹或香港腳。
6. 避免雙腳交叉或盤腿過久，以免影響甚至阻礙下肢血液循環。
7. 修剪趾甲應採平剪方式，勿剪成弧形或尖形，修剪後以挫刀磨平，指甲長度不可短於趾頭末端。



以平剪的方式修剪趾甲

8. 如有雞眼或長繭時，不可使用市售藥膏，也不可自己剪除，應讓醫師處理。
9. 應盡量避免赤腳走路或活動，例如下田工作、走健康步道或散步，以免足部受傷；即使在室內、廚房、浴室等地方，亦應穿上包頭的拖鞋。
10. 多做足部的運動(可利用各種零散時間，如看電視…等)，包括甩腿、屈膝、轉足踝關節、提腳跟、踮腳尖、腳趾的收縮及放鬆等，不僅可增進足部的柔軟度，也可加強下肢血液循環。

11. 對於小於1公分以下，表淺性乾淨的傷口，無分泌物，可以生理食鹽水清洗患部，每天仔細觀察其變化，自我檢測血糖，維持血糖在理想範圍內，以利傷口的修復。
12. 穿鞋子一定穿著襪子，最好選擇毛襪或棉襪保暖，避免有鬆緊帶的襪子，以免造成血液循環不良。
13. 避免穿著高跟、尖頭或露出趾頭的鞋子，拖鞋以平底為佳。
14. 新鞋子不可長時間穿著，每次最多穿兩小時。

二、若有下列問題時應尋求醫師檢查及治療

1. 皮膚或傷口呈現紅、腫、熱、痛(表示發炎現象)。
2. 傷口癒合太慢、變黑或化膿。
3. 指甲向內長(嵌入性趾甲)、甲溝炎。
4. 長出雞眼、硬繭或發生香港腳、灰指甲等皮膚問題。

從足部護理著手，避免糖尿病足等嚴重併發症發生，可將足部的傷害減到最低並維持良好的生活品質。

