

糖尿病人的足部護理與傷口照護原則

邱外科醫院 家醫科醫師 林艾薇

糖尿病人因長期血糖控制不良，導致末梢神經病變與血管病變，尤其是足部對於冷、熱及疼痛的感覺會較遲鈍，即使受傷也不自覺加上足部血液循環不良，傷口容易感染且不易癒合而遭受截肢的命運，嚴重者甚至因感染併發敗血症，危及生命！！

平日簡單足部護理原則：

1. 每天檢查雙腳：每天檢查足部是否有水泡、紅腫、破皮或龜裂的狀況。
2. 每天洗滌雙腳：每天用溫水和肥皂洗滌您的腳部
3. 潤滑足部皮膚：擦乾您的雙腳及各個腳縫間，並以綿羊油或其他潤滑油擦拭皮膚，以防止過度乾燥，但不宜用在腳趾之間，避免使用凡士林。
4. 定期修剪趾甲：趾甲應直線修剪，但不要剪太短並用鈍頭挫刀磨光兩側邊緣，以預防甲溝炎。
5. 穿著合適的鞋襪：穿著舒適合腳的鞋子和柔軟吸汗的襪子，以保護足部。
6. 每天檢查鞋子是否有裂縫、鞋內是否有小石子、趾甲或其他會使皮膚不舒服的東西。每天換上清潔、柔軟的襪子，不可以太緊或太鬆，而且不可以有破洞。
7. 改變生活習慣：無論室內或室外，千萬不要赤腳走路。
8. 不可用熱水袋、電暖爐或壁爐來暖腳。

足部問題及處理方法：

1. 黴菌感染：
腳汗多的人特別容易受到真菌感染，所以要保持腳部乾爽，穿吸汗的襪子。
2. 陷甲：
定期留意腳趾甲長度，如果必須修甲時，可於洗澡後或溫水泡腳再修剪腳趾甲，腳趾甲修剪長度不可短於腳趾頭末端，修剪後再用銼刀向外推，以磨平趾甲。視力不好或老年人可請家人代勞。
3. 雞眼與厚皮：
不要塗雞眼藥水或雞眼膠布，由於兩者皆含有腐蝕性藥物，除了腐蝕雞眼與厚皮，還會侵蝕周圍皮膚引起潰爛。
4. 腳部損傷：
切記不要將腳底或下肢的水泡弄破，應用消毒紗布包好，萬一水泡破了，應小心「處理傷口」。

