糖尿病足部護理

壹、為什麼要好好的照護足部？

糖尿病病人常因血糖沒有控制於理想範圍內，導致發生合併症，例如周邊神經病變、末稍血液循環不良、足部感覺異常，以至於足部發生病變而不自知，若能早期做好足部自我照護，可將足部的傷害減到最低。

貳、導致足部受傷的原因：

一、剪趾甲時傷到皮膚。
二、自行修剪雞眼及老繭。
三、鞋子太小、太大或鞋內有異物(石頭)。
四、新鞋穿太久造成皮膚磨損、破皮或水泡。
五、赤腳運動。

參、如何做好足部的自我照護：

一、每天在良好照明下檢視雙腳：檢查趾甲、趾頭、腳底、足背及趾縫間等部位有無發紅、腫脹、起水泡、傷口、厚繭、雞眼等；可使用鏡子或放大鏡，也可以請家人協助。
二、每天洗滌雙腳：每天用肥皂和溫水輕輕地清洗雙腳，洗乾淨後用柔軟的毛巾擦乾，並特別注意趾縫間的清潔乾燥。
三、潤滑足部皮膚：糖尿病患者因神經病變下肢較不易排汗，足部過於乾燥易造成龜裂，可以塗抹不含酒精的潤膚油或乳液，但足部趾縫間較不通風故避免使用。
四、定期修剪趾甲：洗腳後，趾甲浸軟再修剪，將腳趾甲剪平，並以趾甲銼刀磨平尖銳的角；不可使用前端尖銳剪刀將腳趾甲剪成尖頭或深入兩側腳邊，避免造成嵌甲及劃傷皮膚，若有嵌入性趾甲應請醫師協助處理。
五、有傷口、水泡、硬繭、雞眼時不要聽信坊間不實的方法，切勿擅自使用市售的雞眼或老繭去除劑，因其具有腐蝕性，可能會傷及健康的皮膚，導致潰瘍或感染，建議就醫處理。

六、保持雙腳遠離熱源(暖氣片、熱水墊、電熱毯等)以避免足部感覺異常造成燙傷。冬天可穿羊毛襪和防護鞋避免腳指受寒。

七、穿著合適的鞋襪：

(一)買鞋應在傍晚時最適宜，因為此時的腳最脹，才不會買到太小的鞋子；新鞋每次最多穿二小時，並且檢查雙腳是否有水泡或破皮。

(二)鞋子的尺寸應合腳舒適，鞋頭要較寬與深，最長的腳趾與鞋內前緣之間應留有空隙，後跟要低、鞋墊要柔軟。

(三)選擇鞋面柔軟、透氣或具氣墊之鞋具，鞋具必須有包覆性，避免尖頭鞋、高跟鞋、塑膠鞋；外出時，也不可穿著涼鞋或拖鞋，每次穿鞋前應檢查鞋內確定沒有異物，以防止讓腳趾受傷。

(四)避免穿著太緊的襪子，選擇沒有車縫線的襪子，以避免妨礙血液循環。

(五)穿著乾淨、柔軟的棉製襪子；襪子得合腳，不可過大而產生皺摺。

八、改變生活習慣：

(一)不可赤腳走路、走健康步道、沙灘，需注意避免外傷。

(二)穿鞋一定得穿襪子，即使在家也應該要穿室內拖鞋，以防止踩到或踢到異物受傷。

(三)坐著的時候，不要兩腿交叉或盤坐。

九、促進足部血液循環：

(一)若有吸菸，請立刻戒菸；因吸菸會妨礙血液循環，也會增加胰島素的需求量。

(二)不定時進行腳踝與腳趾運動(如抓放、環繞)，每次5分鐘，保持腳部血液循環，切勿長時間翹二郎腿。

(三)注意足部保暖避免暴露在寒冷的情境下過久，導致血管收縮；必要時穿著毛襪。

肆、腳受傷後的自我照護：

一、保持傷口乾淨，不可自行塗用中藥或偏方。

二、腳受傷後的自我照顧中，表淺的小傷口每天換藥 2-3

次，直到痊癒為止，若傷口癒合慢或傷口有變大的情形且注意傷口有無發紅、腫脹、化膿、潰爛等發炎情形，如果有必須立即就醫。

四、可選擇弧形設計的鞋底或局部減壓鞋具，以避免傷口於行進間受到外力擠壓與分散足部壓力，並協助恢復行走功能。

伍、諮詢服務電話

(02)89667000 轉 2635　(新陳代謝科病房)
(02)89669000　(預約掛號專線)

陸、參考資料

朱志勳、何橈通、李弘元、杜思德、沈宜靜、辛錫璋、蔡世澤等(2018)．糖尿病足．於許惠恒總校閱，*2018 糖尿病臨床照護指引*(初版，150-155 頁)，台北市：華杏。

胡月娟(2016)．內分泌系統疾病之護理．於劉雪娥總校閱，*成人內外科護理下冊*(七版，754-755 頁)，台北市：華杏。

Koekkoek, P.S., et al., Cognitive function in patients with diabetes mellitus: guidance for daily care. *Lancet Neurol, 2015. 14*(3), 329-340.

柒、複習一下

問題 1(　)血糖沒有控制好，易導致周邊神經病變、末稍血液循環不良，早期做好足部自我照護，可將足部的傷害減到最低。

問題 2(　)每天用肥皂和溫水輕輕地清洗雙腳，洗乾淨後用柔軟的毛巾擦乾，並特別注意趾縫間的清潔乾燥是最基本足部的自我照護。

問題 3(　)足部受傷後，要保持傷口乾淨，可以自行塗用中藥或偏方。

正確答案：
問題 1.：O　問題 2:O　問題 3:X

編印單位:護理部 6B（DM-006）
編印日期:2008 年 06 月 30 日第 1 版
修訂日期:2020 年 10 月 31 日第 5 版
全院編碼:亞東醫院出版品（SH434）
材物編碼: MS4905A535

宗　　旨: 持續提升醫療品質
　　善盡社會醫療責任
願　　景: 成為民眾首選的醫學中心