

# 糖尿病人足部自我照顧

糖尿病人的足部血管常會硬化，腳部末梢血液循環不良、感覺神經也會麻痺，萬一皮膚割傷、燙傷、起水泡或外傷、很容易引起細菌感染而發炎，嚴重時甚至需要截肢。

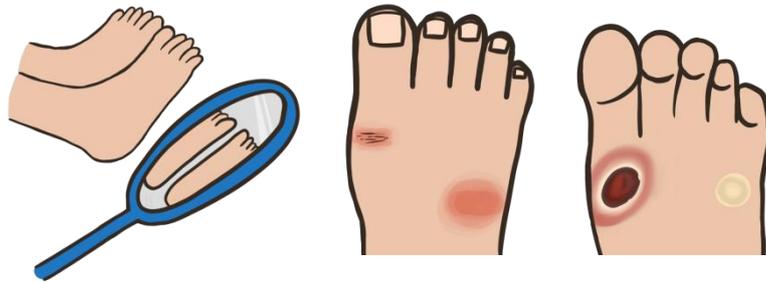
壹、如何照顧您的雙腳？

一、避免抽菸、翹腳、雙腳交叉(圖一)。



圖一 避免抽菸、翹腳、雙腳交叉

二、每天檢查足部(圖二)是否有水泡、紅腫、抓傷、香港腳、雞眼，腳部有任何問題，不可自行處理，應請皮膚科醫師診治。



圖二 檢查足部

三、每天用溫水及中性肥皂清洗足部(圖三)，然後擦乾(圖四)，腳趾間也一定要清洗並用毛巾輕壓乾。



圖三 溫水清洗足部



圖四 擦乾足部



圖五 抹上乳液

四、乾燥皮膚抹上乳液(圖五)，防止皮膚乾燥脫皮，不要將乳液抹在腳趾間。

五、將趾甲修平(圖六)，不可剪的太深或太短。



圖六 趾甲修平

## 貳、如何照顧您的雙腳？

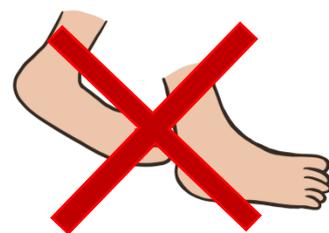
- 一、穿合腳的鞋子，且一定要穿透氣的棉襪(圖七)，並保持清潔。
- 二、避免穿著涼鞋或拖鞋外出，以免受傷。
- 三、不可使用電熱毯子或電熱器及泡熱水(圖八)。
- 四、健康步道不可走。
- 五、不要赤腳走路(圖九)，以防外傷。
- 六、穿鞋前應先詳細檢查鞋內有無異物。



圖七 襪子透氣、鞋子合腳



圖八 勿泡熱水



圖九 勿赤腳走路

## 參、選鞋原則：

- 一、鞋底厚、鞋墊軟⇨氣墊鞋或糖尿病專用鞋。
- 二、鞋頭寬⇨防止趾頭變形。
- 三、鞋頭、鞋跟要包⇨預防受傷。
- 四、固定牢⇨綁鞋帶、魔鬼粘固定帶。
- 五、新鞋變舊鞋⇨每天穿1小時，每日增加半小時，連續2週。
- 六、準備兩雙鞋替換⇨保持鞋內乾燥。
- 七、傍晚買鞋⇨不易買到太小的鞋。

## 肆、選襪原則：

- 一、棉質，吸汗、透氣、柔軟、保暖。
- 二、避免鬆緊帶太緊。
- 三、無破洞，縫線細。
- 四、顏色淡。

## 伍、有小傷口時，應如何處理？

- 一、保持傷口乾淨。
- 二、注意傷口是否有發紅、腫脹、化膿、潰瘍等發炎感染

現象。

三、如果傷口癒合不佳，應找醫師檢查治療。

陸、何時該去找醫師檢查治療？

- 一、傷口有發紅、腫脹、化膿、潰爛等發炎感染現象(圖十)。
- 二、傷口癒合太慢。
- 三、長出雞眼、硬繭(圖十一)。
- 四、腳趾甲向內長(嵌甲)(圖十二)。



圖十 傷口有感染現象



圖十一 長出雞眼、硬繭



圖十二 趾甲向內長

柒、諮詢服務電話

(02) 89667000 轉 1341 (糖尿病衛教室)  
(02) 89669000 (預約掛號專線)

捌、參考文獻：

行政院衛生署國民健康局(2022)·足部自我照護·糖尿病與我，p67-72。

中華民國糖尿病衛教學會(2024)·足部照護及衛教·2024 糖尿病衛教核心教材，p253-262。

圖片繪製:陳宣君

玖、複習一下

問題 1：( ) 穿著涼鞋或拖鞋外出透氣通風，比較不會香港腳。

問題 2：( ) 冬天到了為了促進血液循環可使用電熱毯子或電熱器及泡熱水。

問題 3：( ) 乾燥皮膚抹乳液防止皮膚乾燥脫皮；不要將乳液抹在腳趾間。

正確答案

問題 1：X 問題 2：X 問題 3：○

編印單位:護理部 糖尿病衛教室(DM-015)

編印日期:2019年07月25日第1版

修訂日期:2025年03月19日第5版

全院編碼:亞東醫院出版品(SH514)

材物編碼:MS4907Q468

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