

糖尿病人足部自我照顧

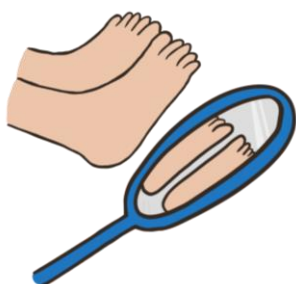
糖尿病人的足部血管常會硬化，腳部末梢血液循環不良、感覺神經也會麻痺，萬一皮膚割傷、燙傷、起水泡或外傷、很容易引起細菌感染而發炎，嚴重時甚至需要截肢。

壹、如何照顧您的雙腳？

一、避免抽菸、翹腳、雙腳交叉。



二、每天檢查足部是否有水泡、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。



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



四、乾燥皮膚抹上乳液，防止皮膚乾燥脫皮，不要將乳液抹在腳趾間。

五、將趾甲修平不可剪的太深或太短。



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，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。

四、健康步道不可走。

五、不要赤腳走路，以防外傷。

六、穿鞋前應先詳細檢查鞋內有無異物。



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⇒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。
- 二、傷口癒合太慢。
- 三、長出雞眼、硬繭。
- 四、腳趾甲向內長（嵌甲）。



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：

- 1.行政院衛生署國民健康局(2015)·足部自我照護·糖尿病與我，p52-57。
- 2.中華民國糖尿病衛教學會(2022)·足部照護及衛教·2022 糖尿病衛教核心教材，p234-248。
- 3.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：乾燥皮膚抹上乳液，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
2022 年 11 月 30 日第 4 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