

# 糖尿病患「足部照護」

## 一、足部感染主要因素:

- 1.神經病變：足部感覺遲緩，易受傷且易被疏忽。
- 2.血管病變：末端血液循環差，抵抗力差，影響傷口癒合。
- 3.身體抵抗力差(白血球功能↓及血糖↑)，易受細菌感染。

## 二、保持足部清潔:

- 1.每日以溫水(以手測水溫，不燙手)及中性肥皂洗腳。
- 2.若要泡腳，水溫 $>36^{\circ}\text{C}$ 、時間 $>10$ 分鐘，水溫太高或浸泡時間太久，會使皮膚正常油脂流失→容易導致皮膚乾燥(皮膚乾燥者儘量避免泡腳)。
- 3.洗完腳後以毛巾輕輕拭乾，尤其趾縫間更應保持乾燥。

## 三、每日檢查足部、腳趾(可利用鏡子，或請他人協助)

- 1.每天檢視足部，若有外傷、龜裂、水泡、香港腳(黴菌感染)、雞眼或皮膚發紫變色...等，應立刻到醫院診治。
- 2.特別注意足底幾個易受壓的地方是否有長繭。

## 四、皮膚照護:

- 1.皮膚太乾燥時可用乳液、綿羊油(嬰兒油)按摩，但勿塗抹於趾間或腳跟龜裂處。
- 2.足部感覺異常勿用暖爐、熱水袋、電毯等保暖，以免燙傷。



## 五、趾甲照護:

- 1.修剪趾甲的時機—宜利用洗澡後，使用指甲剪(勿用剪刀)，使用銼刀磨平修剪後的趾甲面。
- 2.趾甲邊緣最好直線修剪，以防止趾甲兩側緣往內長。



## 六、穿襪方面:

- 1.選擇適合的襪子，質料應以棉毛織品以較厚、柔軟、服貼為原則。
- 2.每日更換襪子，預防黴菌感染。
- 3.勿穿緊束環狀吊帶，以免影響下肢血液循環。



## 七、穿鞋方面:

- 1.鞋子大小要合宜、長短要適中。
- 2.質軟、透氣、散熱寬圓頭鞋為佳，不穿高跟鞋及涼鞋。
- 3.穿鞋要穿襪，鞋帶要繫緊。
- 4.至少要有兩雙鞋可輪流穿，新鞋不要穿太久。
- 5.買鞋時間最好是在下午。
- 6.每次穿鞋前應檢查鞋內有無異物、有無脫落的襯裡。



每天洗腳前先檢查雙腳有無受傷、潰瘍或硬皮組織。

## 八、其他足部保養注意事項

- 1.不要光腳走路(含沙灘及草坪)，外出時勿穿拖鞋，以免燙傷或刺傷足部。
- 2.勿長期暴露於寒冷、酷熱或雨水中。
- 3.避免久站、久蹲、久坐、雙腿交疊坐，容易導致下肢血液循環不良。
- 4.按摩腳部時，方向一律由趾端向上。
- 5.若有雞眼或硬繭，勿自行修剪，應找醫師診治。
- 6.抽菸會使血管收縮，使末梢循環變差，應列為禁忌。



## 九、足部傷口照護注意事項:

足部傷口未妥善照護，可能導致截肢或死亡的命運。

- 1.有傷口須以無菌方式換藥，同時注意傷口周圍皮膚的清潔照護。
- 2.隨時評估傷口狀況，發現異狀(紅、腫、熱、痛、流膿、臭味...等)應隨時就醫，並配合醫師指示使用藥物或施行擴創術...等。
- 3.改善足部循環，適當保暖、運動、休息、避免承受重力。
- 4.坐或躺時可將足部抬高以減少水腫。
- 5.預防重於治療平時確實執行足部照護及血糖控制。

