

糖尿病人的足部及皮膚護理

一、為何要照顧好您的腳

糖尿病患必須長期血糖控制，否則易導致全身大小血管及神經系統會產生病變，當循環變差時，感覺也會變得麻木和遲鈍，因而不易察覺足部的小傷口，容易出現感染、傷口不易癒合，甚至面臨截肢或死亡。

二、足部照護原則

- 1.控制血糖:控制血糖可降低神經病變機率，所以控制血糖是最基本預防足部病變的的基本要求。
- 2.襪子的選擇：棉質、寬鬆、厚軟的。
- 3.鞋子的選擇：鞋子必須全包式、柔軟合腳，鞋底稍厚。
- 4.勿赤腳走路，穿鞋前先檢查鞋內是否有異物，避免割傷。
- 5.每天用溫水和中性肥皂清洗足部，仔細檢查趾縫、足底是否有紅腫、膿皰、傷口、雞眼、老繭。
- 6.不可自行使用刀片、雞眼貼布，或硬皮去除器去除腳部的雞眼或硬皮，應尋求醫師協助。
- 7.厚皮、厚繭或趾甲太硬，可於洗澡或泡溫水軟化後，再用浮石輕磨，塗抹乳液保護，避免使用酒精性的乳液。
- 8.有雞眼、硬繭或指甲向內生長(嵌甲)的情形時，請返診就醫。
- 9.定期修剪趾甲，需在光線明亮處進行，順著趾甲邊緣剪平以免嵌甲，兩側邊緣以搓刀磨修，避免在趾甲邊緣挖肉，視力不佳者，再由家屬協助。
- 10.外出時避免穿著拖鞋、涼鞋，以免踢傷，糖尿病可能因知覺遲鈍，未及時發現傷口，進而造成傷口感染與惡化。



寬頭厚底包趾鞋



浮石磨足底厚皮繭



趾甲邊緣修平

三、足部皮膚照護原則

- 1.皮膚乾燥時可使用棉羊油等潤滑劑，防止過度乾裂，趾間避免塗抹，以防發生足癬。
- 2.清洗足部水溫度不宜大於35度，以免燙傷，浸泡時間勿過長，避免皮膚更加乾燥。
- 3.選用中性肥皂洗澡，皮膚太乾就不用，洗澡後保持皮膚清潔乾爽，也可以適當按摩，促進血液循環。
- 4.坐著的時候，不要兩腿交叉或盤坐，以免壓迫血管，阻礙血液循環。
- 5.足部酸痛、麻刺時，不要泡熱水、使用熱水袋及電毯或電暖爐以免燙傷。

四、傷口照護原則

- 1.每天觀察傷口的變化，注意是否發紅、腫脹、化膿、潰爛、範圍擴大或顏色改變。
- 2.遵從醫護人員的指示換藥並保持乾燥，當癒合太慢、化膿、變黑、分泌物增加或有惡臭味，請立即返診就醫。
- 3.有寒顫、發燒、腳趾末梢顏色改變或感染情形時，請立即返診就醫。
- 4.依照醫囑按時服用降血糖藥物或注射胰島素，有助於傷口癒合。
- 5.皮膚有外傷或紅腫等感染現象時，勿自行購買未經醫護人員指示的藥草、藥粉或藥膏來塗抹傷口，應請教醫師做適當的處理。

參考資料：

社團法人中華民國糖尿病學會（2022）。健康資訊-糖尿病定期檢查。台北市：社團法人中華民國糖尿病學會。

陳桂萍、黃美瓊（2020）。照護一位糖尿病足部病變老年患者之護理經驗。志為護理-慈濟護理雜誌，19（1），126-136。

諮詢電話02-26723456轉6461

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院