

糖尿病人的足部及皮膚護理(樂齡版)

一、為何要好好照顧您的腳

糖尿病病人常併發血管及神經病變，造成感覺遲鈍、血液循環變差，容易感染，傷口不易癒合，做好足部自我照護，可將傷害降到最低。

二、選擇合適鞋襪

- 1.襪子應選擇棉質、透氣、吸汗、淡色、保暖的款式，襪頭縫線及鬆緊帶要寬鬆，避免磨擦。
- 2.穿鞋前應先檢查鞋內是否有凸出物、小石子等異物，以及鞋墊否有移位。
- 3.新鞋第一天建議只穿一小時，若無不適可每天逐漸增加，約一週左右即可正常穿著。
- 4.選購鞋子盡量在傍晚以後，要選擇寬楦頭、透氣且防水，可以讓腳趾自由伸展，經常保持鞋子內部乾燥，至少要準備兩雙方便替換。
- 5.鞋底要厚，綁鞋帶的鞋較能穩固雙腳，也可選擇魔鬼氈的固定帶，方便穿脫。若有雞眼或厚皮，可用鞋墊來減輕足部壓力。

三、足部自我照護

- 1.每天以溫水清洗雙腳、檢查趾縫、足底是否有紅腫、傷口，可利用鏡子或請家人幫忙檢查。

- 2.有厚皮或厚繭，可在溫水泡腳軟化後，塗抹乳液，保持柔軟，不可用刀片切割。
- 3.避免赤腳走路或活動，以免受傷，可多做足部運動，包括屈膝、踮腳尖、提腳跟、腳趾的收縮及放鬆，可增加足部柔軟度。
- 4.剪趾甲要在光亮處，修剪採平剪並以挫刀磨平，若視力差或摸不到腳，請家人協助。
- 5.皮膚乾燥時，用乳液潤滑，腳趾間要保持乾燥，避免吸收不良，而引起濕疹或香港腳。
- 6.冬天可以穿毛襪或事先以電毯溫熱被子，不要赤腳放在加熱墊、熱水袋上面，以防燙傷。
- 7.小於 1 公分，表淺無分泌物的傷口，可用生理食鹽水清洗，每天觀察變化。

四、何時該找醫師檢查及治療

- 1.皮膚或傷口呈現紅、腫、熱、痛(表示發炎)，癒合太慢、變黑或化膿。
- 2.趾甲向內長(指甲倒插、嵌甲)、甲溝炎。

參考資料：

衛生福利部國民健康署（2024，7月19日）．糖尿病與我

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=1205>

諮詢電話02-26723456轉6661

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院