



糖尿病患者的 皮膚照護

撰文◎皮膚科主任 王綺嫻

根據國民健康署最新調查發現，二十歲以上國人糖尿病盛行率約為12.8%，推估全國約有227萬名糖尿病病友，且每年約以2.5萬名的速度持續增加中。糖尿病會引發許多併發症，包括皮膚的疾病，糖尿病患對於皮膚的照顧應多加注意。

糖尿病患者因為血糖過高，導致體內血管內皮細胞被破壞，進而產生許多器官的病變，例如：腎臟病變，比例為23.3%；神經病變，比例為38%；視網膜病變，比例為22.9%；皮膚病變，比例為79.2%。

糖尿病皮膚病變的預防之道

糖尿病患者合併皮膚病變的比例高達將近八成，其中最常見的是感染性疾病，其次為皮

膚乾燥及發炎性皮膚疾病等。皮膚感染性疾病如細菌感染及黴菌感染，對病患的生活品質產生極大的影響，嚴重者甚至可能因此截肢。

那麼，糖尿病病友該如何避免皮膚發生病變呢？主要有三個預防之道，向大家說明如下：

維持皮膚的完整性

由於糖尿病患者的神經發生病變，因此對



溫度的變化、衣物鞋襪的摩擦、物品碰撞的敏感度皆降低，非常容易在不自覺的情況下，皮膚表面產生微小傷口，成為致病原進入皮膚的管道。

因此，日常生活應注意洗澡水溫的控制、穿著寬鬆的衣物、動作放慢及避免激烈碰撞型運動。

若有微小傷口，切勿掉以輕心，應使用外用藥膏治療及妥善包紮。如果傷口癒合不良，或在傷口及周圍皮膚出現發紅、腫脹、發熱及壓痛等症狀，都應該提高警覺，盡快就醫，以免傷口發生細菌感染而不自知。

避免接觸感染源

糖尿病患者約有43.7%曾發生黴菌感染，可以經由避免接觸感染源，進而減少黴菌感染的機會，例如：勿使用他人的拖鞋、指甲剪及毛巾等。

臺灣的天氣潮溼悶熱，甲癬（俗稱灰指甲）的罹患率約為7.8%，六十五歲以上民眾

的罹患率更高達13%，因此保持指甲修剪器具的清潔非常重要，最好每個人使用屬於自己專用的指甲剪，不要和家人共用，避免互相傳染。灰指甲的患者如果身上出現地圖樣紅疹（圖一），可能是皮膚感染黴菌，應就醫診療，不要隨便買成藥塗抹，以免惡化病情。

家中的寵物也可能是黴菌感染的來源，若有養寵物，應定期檢查寵物皮膚是否有黴菌感染。

控制血糖

研究指出，糖尿病患者的皮膚病變，和罹患糖尿病的時間長短及血糖控制的情形有關。罹患糖尿病超過五年及糖化血色素大於八以上的患者，有較高比例產生皮膚的問題；而血糖控制良好的糖尿病患者，皮膚乾燥及感染的比例都比較低。

其他相關疾病

除了上述疾病之外，以下兩種相關疾病也值得大家注意：



圖一：體癬。皮膚黴菌感染，可見地圖樣紅疹，常見於腹部、腋下、臀部或跨下等部位。



圖二：黑色棘皮症。皮膚角質增加，導致色素加深及天鵝絨樣的皮膚變化。



圖三：糖尿病性皮膚病。常見於雙側下肢，和患者的血管病變及神經病變有關。

黑色棘皮症

臨床表現為頸部（圖二）、腋下及腹股溝等部位，出現深褐色至灰黑色的天鵝絨樣皮膚變化，可能和體重過重、內分泌異常及糖尿病有關，除了控制體重及血糖之外，使用皮膚外用藥物可以改善皮膚外觀。

糖尿病性皮膚病

臨床表現為雙側下肢出現棕色斑塊（圖三），將近五成血糖控制不佳的糖尿病患者有此皮膚變化。

糖尿病與皮膚乾燥

糖尿病患者約有26.4%合併皮膚乾燥的問題，大部分和糖尿病引發的神經血管病變有

關。乾燥的皮膚、皮膚完整性不佳，會造成皮膚屏障的功能下降，更容易產生皮膚感染的問題，不可等閒視之。

糖尿病患者要避免皮膚乾燥，在居家護理方面，應養成溫水沐浴、只在重點部位使用少量溫和的清潔劑，勿以毛巾用力搓洗皮膚或長時間以高溫的水沖洗，這些方法可以減少皮膚油脂的流失；洗澡後應適度塗抹保溼乳液，可以減少經表皮散失的水分，這些小撇步可改善糖尿病患者皮膚乾燥的問題。

結語

糖尿病患者皮膚照護最重要的工作，就是良好的血糖控制，目前已有許多新的藥物及針劑可以治療糖尿病，請諮詢新陳代謝科醫師。

透過適合的藥物、營養均衡的飲食和規律的運動等三個面向，再配合正確的皮膚保養習慣，糖尿病患者也能維持健康的皮膚及良好的生活品質。

