

糖尿病之衛生教育指導（足部護理篇）

2002/9/10 修訂（內 28）2005/2/28 修訂
2006/6/15 檢閱 2009/1/05 修訂 2011/1/11 修訂

✚ 爲什麼足部護理很重要

因爲糖尿病人的腳部血管常會硬化，感覺神經也會麻痺，造成雙腳發麻，感覺遲鈍或感度降底；疼痛的感覺也會降低，因此受傷後若未能及時發現，加上血液循環不好、營養不夠、抵抗力降低容易導致感染，使受傷組織壞死，嚴重時會有截肢的可能。

✚ 如何照顧你雙足

適當的清洗	修剪指甲
水溫不可過冷或過熱。	不可用小刀、剪刀，應用指甲剪。
勿用強烈刺激性藥物，使用中性的肥皂。	在光源充足處剪，以免誤傷皮膚。
勿長時間浸泡，約 10~15 分鐘即可。	雞眼厚繭不可用剪刀剪，應用浮石磨平。
用棉質毛巾擦拭(特別是趾間)。	手部剪成弧形，足部剪成平形。
以乳液潤滑皮膚，保持腳部乾爽。	指甲太厚太硬，可先浸泡溫水。
鞋子的選擇	小傷口的處理
選擇軟皮、寬頭、低跟的真皮鞋。	保持傷口清潔乾燥。
大小適中勿太緊。 宜於傍晚購買鞋子。	注意傷口是否有發紅、長膿、潰爛、腫脹等感染現象。
穿鞋子應穿棉質襪子，且應每日更換。	如果傷口癒合很慢時，趕緊就醫治療。

✚ 何時需看醫生

長出雞眼、傷口癒合太慢、傷口腫痛、傷口發紅、變黑、傷口化膿。