

糖尿病人之足部照護

文:糖尿病衛教師 鄭惠文

隨著老年的血管硬化，血液循環減慢，再加上因糖尿病所引起的神經功能退化，十分容易引致手腳麻痺，感覺遲鈍，當足部受損，也不容易察覺。因此平日的足部照護不但能讓我們即早發現即早治療，更能寶貝我們的雙足預防截肢的發生。平時如何保養雙足？

- 1.每天用溫水和中性香皂洗滌雙腳
- 2.檢查雙腳是否有膿疱、紅腫、抓傷、雞眼、破皮或傷口
- 3.趾甲應直線修剪，並用鈍頭挫刀磨光兩側邊緣，以預防甲溝炎
- 4.擦乾雙腳及趾縫間，並以綿羊油或其他潤滑乳液擦拭皮膚

「顧腳」五不原則：

- 1.無論在室內或室外，勿赤腳走路，勿走石頭步道
- 2.每天換上清潔、柔軟的襪子，不要太緊或太鬆，且不要有破洞
- 3.不要用熱水袋、電暖爐或壁爐來暖腳，以防燙傷
- 4.勿穿高跟鞋、尖頭鞋、涼鞋，宜選擇合腳包鞋

如何選鞋與襪？

以純棉、柔軟、吸汗、透氣的襪子，搭配透氣且防水、厚底、穩固、防震、合腳、避免塑膠材質的包鞋為最佳選擇。最好下午、黃昏或久站後再去買鞋以免選鞋大小有誤差。

穿鞋要點

- 穿著新鞋的時間不宜過久
- 試穿新鞋後，如發現有水泡、皮膚破損或紅腫之情況，表示新鞋不適合
- 在穿鞋之前，檢查鞋內是否有雜物
- 鞋子如有爆線或鞋墊有摺皺，必須修補妥當才能穿著
- 調整鞋帶，讓前寬鬆、加強中段固定

穿襪需知

- 選購柔軟的棉質襪，避免尼龍襪
- 不宜穿著襪頭部份彈性過強及過緊的襪子，以免影響血液循環
- 不宜修補破爛的襪子，因縫口會弄傷腳部
- 襪子應每天更換，保持腳部清潔及乾燥
- 當天氣寒冷時，穿較厚的羊毛襪加強保暖

有傷口時如何照顧雙足？

用生理食鹽水、優碘清潔消毒傷口，再用紗布和膠帶包紮傷口，並保持乾燥。

何時該尋求醫師檢查治療？

- 皮膚呈現紅、腫、熱、痛（發炎現象）
- 傷口癒合太慢、變黑或化膿
- 指甲向內長或長出雞眼、硬繭，勿自行修剪避免造成感染