中心診所醫療財團法人中心綜合醫院
106 台北市大安區忠孝東路 4 段 77 號
(02)2751-0221 http://www.clinic.org.tw

糖尿病病人之足部自我照顧

一、為何要照顧雙腳?

因糖尿病控制不佳會使足部血管硬化常因鞋襪不良、外傷、修剪指甲不良等造成外傷嚴重時甚至需要截肢。

二、如何選擇適當的鞋襪?

(一)鞋子：大小適中、頭寬、鞋墊柔軟、低跟。禁止：高跟鞋、涼鞋、拖鞋、及夾腳走路。

(二)襪子：棉質、吸汗、白色，及隨時保持乾淨清潔。

(三)穿鞋前應詳細檢查鞋內有無異物。

三、平時應如何照顧足部：

(一)每天確實檢查雙腳及腳趾間是否有潰爛有任何問題，應立刻請醫師處理。

(二)清洗雙腳時，注意水溫，以防燙傷。

(三)雙腳皮膚乾燥時，可用水溶性乳液擦拭。

(四)修剪雙腳趾甲時：需光線明亮、趾甲直線修剪勿修剪太短或用挫刀磨修邊緣若視力不良者請家人協助修剪趾甲。

(五)天冷時，可穿上毛襪睡覺保暖或作足部運動促進血液循環。

四、足部照護時應禁止及避免的事項：

(一)腳趾邊緣挖肉或刀片割硬繭、雞眼等，以防皮膚受損而細菌感染。

(二)使用強烈藥水或酒精塗抹雞眼硬繭、雞眼及傷口。

(三)不可使用熱水袋、電暖爐，以防燙傷。

(四)避免走健康步道，若要走路時，不可赤腳。

五、何時該去找醫師檢查治療?

(一)傷口癒合太慢。

(二)傷口腫痛、壓痛。

(三)傷口發紅、變黑。

(四)長出雞眼、硬繭。

(五)傷口化膿。

(六)趾甲向內長、甲溝炎。

六、有小傷口時應如何處理?

(一)保持傷口清淨，需紗布包紮，避免傷口暴露。

(二)注意傷口是否感染，如：發紅、化膿、腫脹等現象，應找醫師處理。

七、糖尿病病人的足部護理：

(一)每天用溫水和肥皂水洗滌您的腳部，要注意趾縫間之清潔，同時保持腳部乾爽，必要時以乳液潤滑皮膚。

(二)每日檢視您的腳部，看看是否有水泡、瘡腫、抓傷破皮、變色皮膚、或內生趾甲。

(三)平剪指甲，輕輕將粗操邊銼平，不可在甲溝緣挖皮，易造成甲溝炎。

(四)不可用熱水袋、電暖爐或壁爐來暖腳，避免燙傷而不自知。

(五)每天換上清潔容易吸汗的棉質柔軟的襪子，不可以太緊或太鬆且不可破洞。

(六)穿著舒適的鞋子，最好穿著包鞋。

(七)每天檢查您的鞋子，是否有裂痕、砂石、鐵釘和任何令皮膚搔癢不適的地方。

(八)無論室內或室外不可以赤腳行走。

八、糖尿病病人足部運動：

(一)步行：每天做半小時至一小時輕快的散步，並試著每天拉長距離。一分鐘 60 走。

(二)樓梯運動：以腳尖部分輕快的上樓梯。

(三)伸展小腿肌肉：以手掌抵住牆壁，腳與牆壁離開約一個手臂長的距離。交叉伸直、手臂彎曲 10 次保持背部與腿部挺直，消除腿部痙攣。

(四)椅上運動：坐在椅子上雙手交叉在胸前、將身體站起、坐下來來回 10 次。

(五)腳尖運動：站立，雙手按著椅背，在運動以雙腳腳尖交替提起，放下身體。

(六)膝蓋彎曲：按著椅背，做 10 次膝蓋彎曲並保持背部直立。

(七)抬高腳跟：先以腳尖墊起使身體抬高，再將腳跟平放，如此重複 20 次，同時將全身重量放在一隻腳上，然後在放在另一隻腳上。

(八)搖擺腿部：一隻腳站在稍高處，例如墊一本書，一手按在桌子上或椅子上，然後前後搖擺、一隻腳 10 次，再換另一隻腳做相同的動作。

(九)搖晃腳部：坐在地板上，身體向後為傾，左右搖晃腳部直到感覺輕鬆與溫暖。