

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>

糖尿病口腔、皮膚、足部護理

一、口腔護理：

- (一)選擇適合的牙刷、牙線及正確的刷牙方式。
- (二)養成良好之口腔衛生習慣，飯後刷牙漱口。
- (三)定期牙齒健康檢查並洗牙（提醒醫師自己是糖尿病患）。
- (四)注射胰島素的病人做牙齒的一般治療或拔牙前必須先進食，以免治療後，暫時不能進食。
- (五)拔牙前應先測血糖。

二、皮膚護理：

- (一)搔癢時勿用尖指甲去抓。
- (二)保持皮膚清潔、乾燥及做適當的按摩，以促進血液循環。
- (三)選用中性肥皂，過於乾燥處則避免使用肥皂，並以凡士林或乳液擦拭。
- (四)擦傷可用消炎藥膏擦拭，有紅腫熱痛及感染時不可任意用藥，應請醫師處理。

三、會陰部護理：

- (一)上完廁所應由前往後擦拭，若有分泌物或搔癢情況可用溫水沖洗後再擦拭。
- (二)勤換內褲，保持乾燥，並選擇棉質易透氣質料。
- (三)若搔癢情況厲害或分泌物增多，應注意監測血糖變化並就醫。

四、足部護理：

- (一)每天檢視足部一次，尤其是足底八處受壓部位，包括趾甲間有無紅腫，破皮、膿包、水泡、雞眼、胼胝、厚繭。
- (二)以溫水及中性肥皂洗淨，柔軟毛巾擦拭。

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>

- (三)以乳液潤滑油塗擦保持皮膚完整與彈性。
- (四)勿用刀片或剪刀修剪指甲或厚繭。
- (五)指甲須沿邊緣平直修剪，勿剪太短。
- (六)外傷、雞眼、厚繭、龜裂時勿以成藥處理，須請醫師幫忙。
- (七)襪子應避免過緊之鬆緊帶，應選棉質、透氣、夠軟、夠厚。
- (八)鞋子應選在傍晚買鞋、挑選軟皮、合腳、低跟、寬楦頭，勿使趾尖受壓。

五、足八戒：

- (一)勿赤腳。
- (二)勿用過熱的水洗腳。
- (三)勿用刀片或雞眼藥水處理老繭。
- (四)避免腳部過份乾燥而導致龜裂。
- (五)不可穿太緊或有破洞的鞋子。
- (六)不可穿太緊或太鬆的襪子。
- (七)有感染傷口，避免自行處理。
- (八)避免燙傷勿用熱水袋、電毯、電暖爐來暖腳。