

## 糖尿病人足部護理

糖尿病足部潰瘍和截肢，是糖尿病常見的併發症，主要原因是神經病變或周邊血管病變。台灣 2009 年健保資料庫統計，每年約有 1% 糖尿病人因嚴重糖尿病足住院治療，而截肢率高達三成。

美國糖尿病學會 (ADA) 指出，有 50% 的截肢是可預防的，所有病人應每年一次完整的足部評估，以確認是否有潰瘍和截肢的危險因素。

### 一、每天檢查足部

- (一) 查看趾甲、足背、足跟、腳趾間及腳底等部位的皮膚是否有發紅、水泡及傷口，若有異狀應立即就醫處理。
- (二) 檢查足部神經感覺、溫度，了解神經病變的徵象如膚色改變、有壓痛感；觸摸脛骨後動脈，若摸不到表示動脈硬化。

### 二、每天清洗足部

- (一) 每天用 35°C 的溫水，及中性肥皂清洗足部，再用軟毛巾吸乾水分，特別注意趾縫間的水要吸乾。
- (二) 洗腳前應以溫度計或手背、手肘測試水溫，絕不可以腳試水溫，避免燙傷。
- (三) 泡腳時，勿超過 10 分鐘以上，以免因除去過多皮膚油脂而過於乾燥。

### 三、滋潤足部皮膚

神經病變易使足部乾裂，可洗淨後塗抹不含酒精的潤膚乳液，但趾縫不可塗抹，以免因趾間濕氣不易揮發，導致皮膚浸潤，易致黴菌感染。

### 四、定時修剪趾甲

剪趾甲應用趾甲剪，不可用剪刀。手指甲剪成弧形，腳趾甲應平直修剪，兩側角邊不可深入剪短，避免造成嵌入性指甲 (凍甲)，而增加甲溝炎機率。

### 五、穿著合適的鞋子

- (一) 鞋子應大小合宜，太小的鞋子易使足部壓迫及缺氧，太大的鞋子則易滑動起水泡。
- (二) 選擇鞋子的原則
  1. 勿穿著涼鞋、高跟鞋、夾腳鞋，應選擇包鞋，因鞋底可平均分擔壓力，鞋面可保護腳背，避免擦傷。
  2. 鞋內宜有足夠的空間，故應選擇平底、寬頭、鞋頭深廣的鞋子。
  3. 買鞋宜在下午時段，此時腳較大，鞋子的大小，以腳跟到最長足趾，再增加 1 至 1.5 手指長為原則。

4.第一天新鞋只穿一小時，以後每五天增加一小時，直到能夠全天穿著。

5.穿鞋前檢查鞋內有無異物並去除。

#### 六、穿著合宜的襪子

(一)穿鞋一定要穿著襪子保護足部，避免摩擦受傷。

(二)襪子應選擇白色，便於觀察分泌物或出血。

(三)選擇棉或毛等天然質料的襪子，較吸汗透氣。

(四)勿穿鬆緊帶太緊或鑲邊的襪子。

(五)每天應換襪子。

#### 七、保持足部活動

以圓筒瓶或圓罐置腳底滾動，將有利於足部循環的改善。

#### 八、其他注意事項：

(一)不可自行至藥房購買雞眼貼布，或用化學藥水自行去除雞眼。

(二)不可用利器自行割剪雞眼、厚繭，或刮除腿毛。

(三)不可赤足走路。

(四)坐時勿將雙腿交叉，或雙腿懸垂坐在桌角。

(五)睡覺時勿將枕頭置於膝下，易使神經、血管受壓。

(六)不要吸煙。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康