

護理方法



用溫水及中性肥皂洗腳，水溫適中。



洗淨後要注意趾縫之間擦乾。



檢查足部時，腳底可用鏡子來輔助，若病人視力欠佳可請家人代為檢查。



如果皮膚乾燥時，清潔後必須塗上潤膚乳，防止皮膚乾裂。



不要用毛刷搓腳，防止皮膚破損。



不要用熱水泡腳，避免燙傷。

購鞋須知

1. 最好是在下午選購鞋子。因為活動後，尺碼會比早上時略大。
2. 選擇軟皮面、厚膠底、縛鞋帶或魔术貼的鞋。密頭鞋較能保護雙腳。
3. 選購鞋頭要有足夠的空間，防止腳趾受擠壓而形成水泡或雞眼。

穿鞋要點

1. 試穿新鞋後，需要小心檢查雙腳，如果發現有水泡、皮膚破損或紅腫之情況，即表示應不宜再穿著。
2. 在穿鞋之前，必須檢查鞋是否

有內藏雜物，如小沙石...等，以免因腳部感覺遲鈍而被鞋內藏物弄傷腳部。

穿襪要點

1. 應選購柔軟的棉質襪，每天更換，保持清潔。
2. 當天氣寒冷時，穿較厚的羊毛襪作保暖，不要用任何熱敷或暖水袋等，以免燙傷皮膚。

足部問題處理方法

陷甲：



修剪正確的趾甲形狀



取自 <https://is.gd/zU6Spu>

1. 陷甲不可自行修剪，如果視力欠佳，可請家人幫助。

- 2.要平著橫剪趾甲，不要修圓，以免造成傷口，引起發炎。

腳部損傷

- 1.燙傷、割損或擦傷等，必須立即處理。
- 2.用生理鹽水洗淨傷口及抹乾，然後塗上消毒藥膏。
- 3.不要用膠布或繃帶緊纏傷口，以免影響血液循環。
- 4.採用無菌紗布遮蓋傷口包紮。
- 5.必須每天清洗傷口一至二次，更換紗布和小心觀察傷口的進展，如發現傷口紅腫，流膿或顏色轉變應盡速就醫。
- 6.不可自行塗抹任何成藥、草藥於傷口，以免造成皮膚過敏或

潰爛。

預防勝於治療

糖尿病病人，必須要有良好的足部護理習慣。尤其足部感覺遲鈍者，患者常因一個小傷口，處理不當，導致腿部細菌感染，引起潰爛，嚴重的要執行肢截手術。所以認識日常足部護理的重要性，及傷口之正確處理方法，這些都是可以避免的！

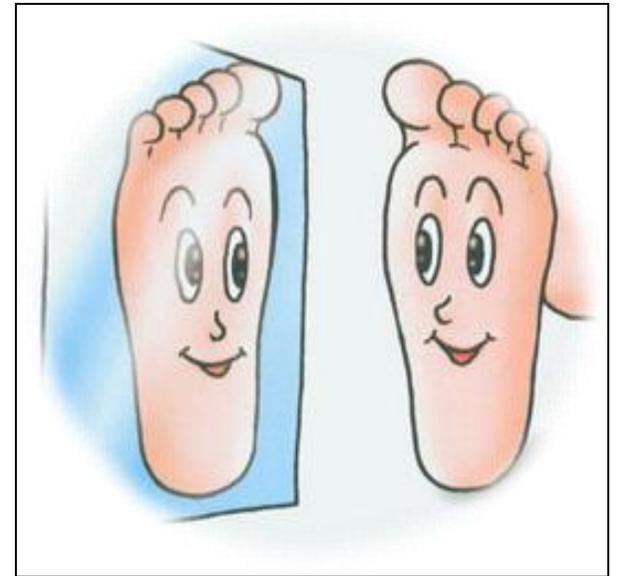
所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法提供任何醫療行為和取代醫師當面診斷，若有問題，請向門診醫師或原住院病房諮詢！

參考資料

三軍總醫院護理部 (2015, 6月) · 糖尿病人之足部護理 · 取自 <https://is.gd/youKJfi>

台北榮總網路護理指導 (2017, 11月3日) · 糖尿病人知足部護理 · 取自 <https://is.gd/oKslbO>。

糖尿病 足部護理



取自 <https://is.gd/6KENmx>

高雄榮民總醫院屏東分院

護理部關心您

電話：08-7704115 轉 815

2014.10.31 訂定

2019.06.25 二修