高雄榮民總醫院臺南分院

糖尿病的足部照護

一、足部護理重要性

根據統計，接受截肢手術的人當中，有 50%-70% 是罹患糖尿病的病人。如果能事先做好足部護理，增加抵抗力，減少受傷發炎的機會，根據統計可以減少 40% 的截肢率。

二、導致足部受傷的原因

1. 穿不合適的鞋子。
2. 鞋子裡有石頭，異物，或凸出的釘子，而自己沒有感覺。
3. 赤腳踩在尖銳的物品上。
4. 修剪指甲時，不小心割傷皮膚。
5. 乾足，易導致皮膚脫屑與乾裂、龜裂。

三、如何照顧你雙足

1. 適當的清洗，每天用溫水和肥皂洗腳。
2. 用棉質毛巾擦拭(特別是趾間)保持乾燥。
3. 以乳液潤滑皮膚，保持腳部乾爽。
4. 鞋子應選擇軟皮、合腳、透氣，穿低跟皮鞋，不要穿高跟鞋、涼鞋。
5. 穿鞋子一定要穿棉質襪子，襪子要能吸汗，每日要更換清潔的襪子。
6. 穿鞋前先要檢查鞋內是否有異物，鞋尖或鞋底是否磨破。
7. 修剪指甲不可以剪得太短，以防不小心剪到指甲肉或引起甲溝炎。
8. 應在光線明亮處修剪，如果趾(指)甲太硬，先以溫水泡軟或洗澡後再剪。

9. 雞眼厚繭不可用剪刀剪，應用浮石磨平。

10. 手部指甲剪成弧形，足部剪成平行。

11. 無論在室內、室外絕對不要赤腳走路。

12. 每天檢查足部一次，查看是否有水泡、膿泡、傷口、潰瘍、雞眼。

13. 清潔的小傷口可以自行消毒處理，如果不能迅速癒合，或有細菌感染現象應立即就醫。

14. 注意傷口是否有發紅、長膿、潰爛、腫脹或腳趾顏色變白、變黑應立即就醫。

15. 不可輕易相信任何沒有科學根據的偏方或祖傳秘方，不可亂敷草藥、亂服成藥，如此會使病情更加惡化。

四、足部健康操

1. 第一個動作(10次) 將腳跟抵住地板，儘量彎曲腳趾後伸直。

2. 第二個動作(10次)

（1）將腳跟抵住地板，儘可能將腳的前部往上翹。

（2）將腳趾抵在地板，腳跟往上抬。

3. 第三個動作(10次)

（1）將腳跟抵住地板。（2）抬起腳。（3）往外翻，並回復原位。

4. 第四個動作(10次)

（1）將腳趾抵住地板。（2）抬起腳跟。（3）往外翻，並回復原位。

5. 第五個動作(10次) 每隻腿必須朝前。