

屏東榮民總醫院護理部護理指導單張

科別	新陳代謝科	編號：衛教-新陳代謝-11
主題	糖尿病病人的足部照顧	2023.03.01 訂定
製作單位	門診	

一、糖尿病病人足部容易受傷的原因：

糖尿病足部潰瘍，肇因於長期血糖控制不佳，造成血管與神經病變。這些病變會造成足部感覺、運動、循環功能與結構上的異常，使得糖尿病病人的足部，較一般人更容易產生傷口與感染的現象。

二、足部照顧的步驟及保養方法：

(一)第一步：每日檢查雙腳，至少一次仔細翻看腳底、腳背及每個腳趾間有無乾裂、水泡、割裂傷、紅腫、厚繭、變形等現象，並注意是否有腳趾顏色改變，例如變黑或變白。必要時可請家人協助檢查，若有異常情形應立即就醫，勿亂塗成藥。

(二)第二步:每日清洗雙腳

1. 沐浴時請先放冷水再放熱水，清洗前可先請家人以手腕內側測試水溫，以不燙手，大約 37°C 為合宜溫度，建議使用溫度計測量水溫，尤其淋浴時勿直接以腳試水溫，避免燙傷。

2. 洗完腳後，以毛巾吸乾腳底、腳背及每個腳趾間水分。

(三)第三步：足部皮膚保養

1. 每日沐浴後足背與足底可抹上乳液、乳霜或綿羊油按摩腳部皮膚。

2. 若腳底長硬繭時，可使用浮石或金鋼砂板磨除，然後塗上潤膚乳液或乳霜，來保持雞眼或硬繭柔軟，切勿用剪刀剪掉，避免皮膚破損，造成腳部出現傷口，容易引發感染。

(四)第四步：修剪指甲

1. 修剪腳趾應採平剪方式，勿剪成圓弧形或尖形（如圖一），趾甲長度不可短於趾頭末端，以防止指甲往內長，造成甲溝炎。

2. 用銼刀以垂直方向磨平腳趾甲。



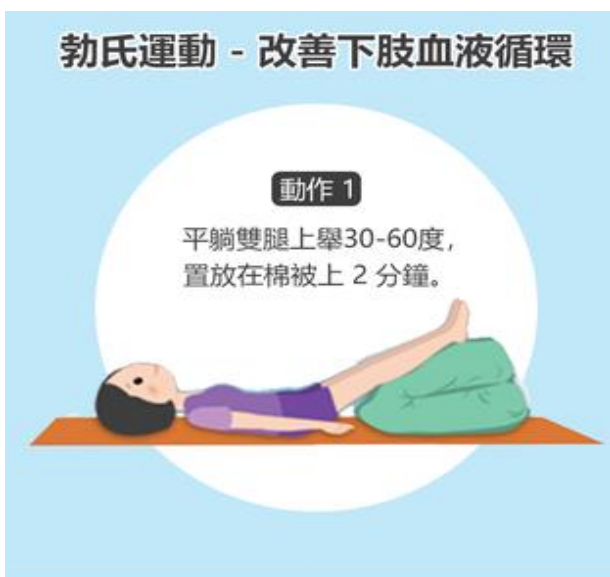
圖一 修剪指甲應採平剪

(五)鞋襪的選擇：

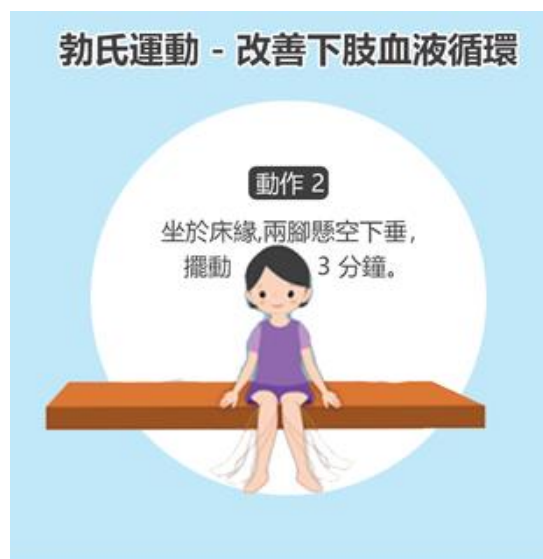
1. 選擇柔軟透氣真皮的鞋子，前端不可太窄或太寬，以寬楦頭、船型鞋底且鞋底具止滑功能較佳。
2. 鞋子應合腳、低跟為宜。
3. 病人鞋子需具有緩衝作用的鞋墊與鞋底。通常鞋子最好用柔軟的材料製成。應使用鞋帶或「魔術帶（俗稱魔鬼粘）」將鞋綁好，以適合腳型，而且縫合處也不可磨到骨頭突起的地方。有足關節變形病人，可至醫療輔具中心訂製鞋子。
4. 經常檢查鞋子內是否有裂縫或異物，養成穿鞋前，先將鞋子拿起來倒一下確認鞋內無異常無異物再穿鞋的習慣。
5. 購買鞋子應晚上買，避免早上買的鞋子，到晚上因腳脹造成足部擦傷，最好同時買二雙以上替換，避免相同部位長期受壓或擦傷。
6. 新鞋不可穿太久，第一天只穿半小時，以後每天增加一小時。
7. 減輕撞擊震動：注意鞋內襯底的柔軟度，必要時可加入適當鞋墊；襪子選擇棉質、夠軟、夠厚、吸汗和寬鬆；最好選擇沒有縫邊的厚棉襪或厚毛襪，女性病人少穿薄絲襪，穿襪時注意平整無皺摺。

三、平時足部照顧注意事項：

- (一)戒菸及禁止喝酒，因尼古丁及酒精會使血管收縮，造成足部血液循環變差，容易產生傷口感染。
- (二)洗澡水勿太燙，腳冷時可穿毛襪，切忌用熱水袋或暖爐，以免燙傷。
- (三)規律適當足部運動，例如：勃氏運動，勃氏運動是一種利用姿勢改變來增加末端血液循環，促進下肢循環的運動，建議每天至少做三~四次，每次重覆三~六遍，可以有效改善下肢循環。
 1. 步驟一：身體平躺，兩腳墊在枕頭或棉被上，使腿部抬高約 15~45 度，維持三分鐘。
 2. 步驟二：坐在床沿，雙腳自然垂放，左右來回晃動三分鐘。
 3. 步驟三：平躺休息三~五分鐘，可以蓋被保暖，重複這三個動作。



圖二



圖三

- (四)運動時須穿著適當的鞋襪和其他保護物，絕對不要赤腳運動。
- (五)有傷口時請務必保持傷口乾燥與清潔，若有紅腫、疼痛、發炎、惡臭、感染情形，須儘早就醫處理。
- (六)如果腳部有水腫或站立時間過長，請躺下，並盡量將腳抬高休息。
- (七)避免雙腳交叉、盤腿等姿勢及勿穿緊身褲，避免影響足部血液循環
- (八)泡腳時請注意水溫，不宜過高，水溫不超過 37°C，時間不超過 10 分鐘為宜。

參考資料：

胡月娟(2016)•內分泌系統疾病之護理•於劉雪娥總校閱，*成人內外科護理下冊*(七版，754-755 頁)，華杏。

楊慶怡 (2023)•剪指甲的傷口—淺談糖尿病足傷口預防與照護•*高醫醫訊*，42 (8)，17-18。

謝明家 (2017)•第十五章足部照護與衛教，總召集人謝明家，*2017 糖尿病衛教核心教材* (235-245 頁)•台北：社團法人中華民國糖尿病衛教學會。

衛生福利部國民健康署(2022)•*糖尿病與我*(三版，67-72 頁)•台北市：衛生福利部國民健康署。

圖一、「糖尿病與我」取自衛生福利部國民健康署
file:///C:/Users/office/Downloads/21713.pdf

圖二、取自 <https://reurl.cc/5Myevy>

圖三、取自 <https://reurl.cc/5Myevy>

備註：每年審閱一次

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！