

糖尿病足部之護理指導

* 足部照顧的重要性

糖尿病容易使末梢的肢體血循環不良，導致觸覺及知覺變得比較遲鈍，而容易受傷，加上血糖控制不良的人，傷口很容易感染，傷口也不好癒合，增加傷口惡化的危險。

* 照顧您的雙腳

一、保護雙腳的方法：

1. 選擇合腳透氣的鞋子，避免穿高跟尖頭的鞋子，以免肢體受壓。
2. 鞋子內襯應平滑有彈性，不可有突起接縫，以免腳部受力不平均。
3. 定期正確的修剪趾甲，指甲採直線修剪，避免嵌入指縫，修過的指甲應以銼刀再磨平滑。
4. 可以穿襪子保暖及加強保護，但天冷時，不可以使用熱水袋或電毯保暖，以免知覺遲鈍而燙傷。
5. 在家中或戶外，均避免赤腳走路，以免踩到異物受傷。
6. 每日自我檢查雙腳的肌肉、腳踝和腳趾是否有僵硬或腫痛，腳趾有無畸形、重疊或彎曲。
7. 穿乾淨、容易吸汗、棉質的襪子。準備兩雙以上舒適合腳的鞋子（鞋頭寬、鞋墊軟）並交替換穿。

二、保持腳部的衛生：

- 1.每日以溫和無刺激的肥皂清洗雙腳，洗腳時，應測試水溫，不可以超過42度。
- 2.洗完腳以毛巾輕輕吸拭，應注意趾間的水份，雙腳應保持乾燥。
- 3.乾燥處抹上中性乳液保持皮膚濕度，趾縫保持乾燥不要抹乳液，以防止足癬發生。
- 4.趾間或腳底有黴菌感染、龜裂，應到皮膚科或新陳代謝科，請醫師協助治療。
- 5.當足部有傷口或蚊蟲咬傷，不可任意擦藥或自己剪開或磨擦傷口

* 足部運動

每天早晚練習足部運動，每個動作三十下，以促進血液循環。

1. 每天應固定早晚散步半小時
2. 坐在椅子或床沿時，伸直雙腿左右擺動
3. 坐在椅子上，運動腳掌，上下擺動腳掌
4. 坐在椅子上，運動腳趾，上下擺動腳趾
5. 坐在椅子上，運動足踝，左右旋轉踝部
6. 採站姿墊起腳尖抬高身體，全身重量放在腳尖上，再將腳跟平放。

*** 保護您的雙足，使其溫暖及不受外傷，以減少感染的機會。**

若您有任何相關的問題，請您直接詢問照顧您的護理人員，我們將竭誠為您服務 敬祝您 身體健康、平安喜樂!

護理部製 2005/8
2017/03 修訂

