

高雄榮民總醫院 骨科部 一般衛教文件

科別	骨科部	編號:3050007
主題	糖尿病與足部護理	2003.07.01訂定
製作單位	骨科部	2023.07.28審閱/修訂

一、足部護理的重要

糖尿病患者常併發血管及神經病變，導致感覺失靈，血液循環差，易感染，傷口不易癒合，嚴重者甚至需截肢，因此需特別注意皮膚及足部的護理。

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，修剪指甲時，不小心割傷皮膚。

三、足部的照顧

1. 檢查足部

- (1) 每日檢查足部皮膚，腳趾及腳底壓力點，若有雞眼，厚繭，水泡或發紅等情形應就醫。

2. 清洗足部的方法

- (1) 水溫不可過冷或過熱，先放冷水再放熱水，並以手試水溫，以防燙傷。
- (2) 每天用溫水洗一次腳，避免浸泡太熱的水。用中性肥皂清洗為佳
- (3) 以乾淨的棉質毛巾或布類擦拭，特別注意腳趾間的清潔。
- (4) 以滑潤液擦拭皮膚，防止過度乾裂。

3. 趾甲的修剪

- (1) 先將腳趾清洗乾淨，如趾甲太硬，以溫水將趾甲泡軟後再修剪。
- (2) 要在光線明亮處修剪，避免不慎剪傷皮膚。
- (3) 用趾甲剪修趾甲，勿用剪刀或小刀修剪趾甲。
- (4) 修剪趾甲時宜平剪，並用鈍頭挫刀磨光兩邊緣，勿在趾甲邊挖皮肉，以防趾甲溝發炎。

(5) 若趾甲太厚太硬，有 裂或嵌入肉內，應請醫師處理。

4. 鞋襪的選擇

(1) 鞋子：要選質軟，低跟，寬頭合腳，穿起來舒適柔軟的鞋。

(2) 襪子：宜選棉質，厚軟，能吸汗，寬鬆合宜的。

四、足部照顧注意事項

(1) 要經常穿鞋，以保護足部，外出不可穿拖鞋，以免受傷。

(2) 新鞋應逐漸適應，初穿時不可一次穿太久，先由半小時開始再逐日增加。

(3) 每次穿鞋前，應檢查鞋子是否有裂縫，鞋內是否有小石子等異物，避免割傷足部。

(4) 勿赤腳走路；穿鞋子時一定要穿襪子，至少備兩雙鞋更換，以維持內部乾燥。

(5) 襪子每日換洗，汗濕時應更換。

(6) 坐時雙腿勿交叉；不穿襪帶以免壓迫血管，阻礙血液循環。

(7) 適當的腿及腳部運動，以促進血液循環。

(8) 洗澡水勿太燙，腳冷時，可穿毛襪，切忌使用熱水袋或暖爐以免燙傷。

(9) 若有香港腳或傷口，要儘速求醫診治，以免引起細菌感染，潰爛。

備註：每年修訂或審閱乙次。

警語：所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法取代醫師診斷與相關建議，若有身體不適，請您儘速就醫，以免延誤病情。