

糖尿病足部照護

■如何選擇適合自己的鞋襪？

1. 選擇頭寬度可以容納整個腳掌，且鞋和深度可以讓腳趾頭自由伸展的鞋子。鞋底要厚，以船形底者為優，綁鞋帶的鞋較能穩固雙腳，比起直接套入的鞋要來的好，也可選擇魔鬼氈的固定帶，方便穿拖。
2. 選擇棉質、透氣吸汗的襪子，鬆緊帶要寬鬆，顏色要淡，縫線不可太粗，以免磨擦。
3. 若是有雞眼或過度磨差所產生的厚皮，可以使用鞋墊來減輕足部壓力。
4. 新鞋第一天只能穿一個小時，之後每天增加一個小時，慢慢磨合。
5. 每天穿鞋前先檢查鞋內，看是否有異物、皺摺或者是龜裂現象。

■平時如何做好足部照護：

1. 每天以溫水清洗雙腳，仔細檢查雙腳（包括：趾縫足底等，可以調整角度的鏡子來幫忙檢查）。
2. 若是有厚皮或厚繭，可以洗澡或溫水泡腳，等厚皮軟化以後，再以浮石輕磨厚皮。
3. 在夜間、冬天、下雨（濕氣重）、喝酒時，下肢血液循環差，更需特別注意足部照護。

■何時該尋求醫師檢查治療？

1. 皮膚的傷口呈現紅、腫、熱、痛（表示可能有發炎現象）。
2. 傷口癒合太慢、變黑或化膿。
3. 長出雞眼、硬繭。
4. 指甲向內長。

■貼心小叮嚀：

五不：

勿赤腳、勿泡熱水、勿使用電熱毯、勿穿高跟鞋、尖頭鞋、涼鞋、勿走石頭步道

五要：

每日檢查足部、清潔並保持乾燥、擦拭潤膚乳液、定期修剪趾甲，趾甲修平、多做足部運動

出處：中華民國糖尿病衛教學會