

足部護理

國泰綜合醫院護理部編印 著作權人：國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

糖尿病人若長期血糖控制不佳常會有足部併發症，包括神經病變、血管阻塞、感染，最後可能發展為足部潰瘍、壞疽等問題，嚴重時要截肢，這對糖尿病人及整個社會來說是很大的資源負擔，所以平時的足部護理，及早發現問題是非常重要的，可以減少合併症的發生。

■ 糖尿病足部問題成因

■ 糖尿病併發周邊神經病變及血管硬化，當血糖控制不佳時，足部容易受傷卻不自覺，造成傷口不易癒合。

■ 糖尿病足部居家護理

■ 足部檢查：洗澡時，檢查足部皮膚有無水泡、雞眼、厚繭、發紅或裂傷現象、視力不佳時，可用鏡子輔助，看清楚有無傷口，或請家人協助，如有發現上述情形，應請教醫護人員，請勿自行拿刀片、剪刀處理。

■ 足部清洗：每天以溫水及中性肥皂洗淨，水溫不可過燙，以手腕或溫度計測水溫(約 40°C)，特別注意腳趾間的清潔。溫水浸泡後，輕輕擦乾雙腳及趾縫，以綿羊油或不含酒精成分乳液擦拭皮膚，可以防止皮膚乾燥脫皮，但不可以將乳液擦拭在趾縫間，太多腳汗時，不宜用爽身粉，避免阻塞毛孔。

■ 鞋襪之選擇：襪子選擇棉質、吸汗、柔軟及保暖，避免穿尼龍襪，襪頭不可以過緊，會壓迫腳踝影響循環。穿鞋應穿襪，要每天更換襪子，保持腳部清潔。購鞋時最好在下午或黃昏時刻，因為腳的尺寸會比早晨稍大，若左右腳尺寸會不同，應選較大的為標準，盡量選擇軟內襯、厚膠底、附鞋帶或魔術貼的鞋，鞋頭硬較能保護腳，不可打赤腳、穿夾腳拖、涼鞋、拖鞋外出，穿高跟鞋會導致腳底壓力受力不均，形成厚繭，應避免。穿著新鞋不要穿太久，先試穿 1-2 小時，待適應後再加長時間，若穿鞋後發現有起水泡，此雙鞋即不宜再穿。穿鞋前要檢查鞋內是否有異物。

- 修剪指甲：先將指甲泡溫水，變軟之後再進行修剪。趾甲面勿短於甲床底部，只做平剪、勿剪入甲角處，若嵌入性趾甲或硬厚甲勿自行處理，應找外科或皮膚科醫師治療。

■糖尿病足部照護注意事項

- 坐時勿雙腳交叉於膝蓋上，避免影響下肢循環。
- 不要用熱水泡腳。
- 冬天寒冷時可穿厚襪子保暖，勿使用熱水袋、電熱毯保暖，以免燙傷雙腳。
- 下肢有水泡、皮膚紅腫、感染、傷口、皮膚病等病症時，勿自行處理或敷藥草，應立即就醫。
- 抽菸會增加糖尿病大小血管病變的風險、增加胰島素的阻抗、影響血糖控制引發脂質代謝異常、增加壞膽固醇、降低好膽固醇誘發發炎反應引起動脈粥狀硬化、增加糖尿病患者視網膜病變的風險，抽菸的糖尿病人有較高的死亡率，所以要及早戒菸。

■糖尿病足部定期檢查

糖尿病病人可每年一次至就診醫療院所，經醫師安排下列檢查，以了解足部照護情形：

- 糖尿病足部結構與外觀檢查：有無變形。
- 糖尿病足部感覺檢查：單股尼龍纖維檢查、震動感覺檢查。
- 糖尿病足部下肢循環檢查：足部動脈脈搏檢查、足部超音波檢查、足部血管攝影。

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師討論

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院	(02)27082121	轉 5174、3165
新竹國泰綜合醫院	(03)5278999	轉 5191
汐止國泰綜合醫院	(02)26482121	轉 5069

我們將竭誠為您服務！

A5000.460.2017.05 初訂