

## 糖尿病人的足部照護

糖尿病是全球非常注目的疾病，而糖尿病足部問題包括足部神經病變與足部血管病變，其中引發受傷的原因包括血糖控制不佳、不當的鞋具、不當的修剪趾甲引起外傷等。要預防糖尿病足部問題，最重要的是定期檢查與正確的足部照顧知識，平常做好血糖控制，才是真正的預防之道。

### 足部護理原則：

1. 每天檢查雙腳：檢查趾甲、趾頭、腳底、足背及趾縫間等部位有無發紅、腫脹、起水泡、傷口、厚繭、雞眼等。
2. 定期修剪趾甲：可用溫水浸泡(水溫 37 度，時間約 5 分鐘)軟化趾甲後再修剪。趾甲應平行修剪，勿剪尖頭或深入兩側角邊。若有嵌入性趾甲，應請教醫師切勿自行處理。
3. 正確處理雞眼與厚繭：可用溫水浸泡 5 分鐘後用手把式浮石磨除厚繭。若仍無法去除或有局部發紅，應請教醫師。
4. 穿著合適的鞋襪：
  - A. 宜穿著大小適中、柔軟、具有鞋帶或魔術膠帶的包鞋；勿穿著涼鞋。
  - B. 買鞋應在傍晚時最適宜，因為此時腳的體積最大，才不致於買到太小的鞋子；若左右腳大小不一樣，買鞋應以大的腳為主。鞋子的尺寸應合腳舒適，最長的腳趾與鞋內前緣之間應留有空隙，其大小約為手姆指指甲的寬度，以免增加腳趾的壓力。
  - C. 穿著新鞋時第一天不超過一小時，其後每天增加一小時，約一週左右才可

正常穿著；每次脫鞋後需檢視雙腳有無破皮情形。每次穿鞋前應檢視鞋內，確定沒有異物。

D. 選擇透氣、吸汗的白色棉襪或毛襪，襪子避免過緊或過鬆。

7. 正確處理傷口：清潔小傷口可用非酒精性優碘由內向外環型消毒，再用生理食鹽水或煮沸的冷開水清洗，並用紗布覆蓋即可。需每日觀察傷口是否有發紅、長膿、潰爛、腫脹等感染症狀，若有需立刻就醫。

8. 改變生活習慣：不可赤腳走路，不用熱水泡腳或用熱水袋、電暖氣、電毯來保暖，避免久坐、久站交叉雙腿或盤腿。

### **糖尿病患常見的皮膚問題：**

1. 黴菌感染：糖尿病患常見的皮膚問題，如：腳部的黴菌感染俗稱「香港腳」，腳部會癢、脫皮。
2. 蜂窩組織炎：只皮下組織有細菌感染，造成局部紅、腫、熱、痛等。
3. 異位性皮膚炎：應避免病患搔癢，預防感染。
4. 濕疹：容易發生在易潮濕部位，如腳部、鼠蹊部、腋窩等。

### **糖尿病患皮膚照護之注意事項？**

1. 每天洗澡，保持乾淨，尤其應注意足部之清潔、乾淨。
2. 女性糖尿病人，會陰部比較容易受感染，常有會陰搔癢。因此，每次小便後，應以溫水沖洗，洗後擦乾，以減少細菌感染的機會。
3. 臺灣屬海洋性氣候，空氣較潮濕，室內衣物容易發霉，所以衣服棉被要常曝曬於陽光下，保持環境通風、使用除濕機除濕，避免使用地毯。