



糖尿病的足部照護

一、足部護理的重要：

罹病時間較長或長期血糖控制不佳的糖尿病病人容易併發小血管及末梢神經病變，尤其在足部，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：

- (一) 長期血糖控制不佳，糖化血色素 HbA1c>7%。
- (二) 穿不合適的鞋子。
- (三) 鞋子裡有石頭，異物，或凸出的釘子，而自己沒有感覺。
- (四) 赤腳踩在尖銳的物品上。
- (五) 修剪指甲時，不小心割傷皮膚。

三、足部的照顧：

(一) 檢查足部

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處理。

(二) 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，並以手肘試水溫，以防燙傷。
2. 每天用中性肥皂及溫水洗腳，並需檢查腳底及指縫是否有傷口，可使用鏡子輔助或請家人協助。
3. 以乾淨的棉質毛巾或布類擦拭，特別注意趾縫之間的清潔。
4. 皮膚乾燥脫屑，以綿羊油等潤滑液擦拭皮膚，防止過度乾裂。

(三) 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，勿在趾甲邊緣挖皮肉，以防趾甲溝發炎。
5. 若趾甲太厚太硬，有龜裂或嵌入肉內，應請醫師處理。

(四) 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。

(五) 足部照顧注意事項

1. 外出穿鞋襪，勿赤腳走路，以保護足部。
2. 至少備兩雙鞋子更換，以維持鞋子內部乾燥。
3. 新鞋應逐漸適應，初穿時不可一次穿太久，先由半小時開始。
4. 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。
5. 襪子每日換洗，汗溼時應更換。
6. 適當的腿及腳部運動，以促進血液循環。
7. 坐時雙腿勿交叉；不要穿太緊的鬆緊帶襪子以免壓迫血管，阻礙血液循環。
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。
10. 每位糖尿病病人，每年至少接受 1 次衛教人員執行的足部檢查，以發現糖尿病病足相關危險因子。

中山醫學大學附設醫院-護理部

♥♥♥♥♥真誠的關心您♥♥♥♥♥

諮詢電話：

大慶院區 04-24739595 轉分機_____

中興分院 04-22621652 轉分機_____

生效日期：95/08/16
檢閱日期：114/08/07

修正日期：109/06/04
編碼：T-Adult-083

