

八德榮家住民衛教-糖尿病之足部護理

一、為什麼要做足部護理？

糖尿病患者當血糖控制不良，可能會發生血液循環的改變及神經病變而引起雙腳發麻，感覺遲鈍或敏感度、疼痛感降低，所以糖尿病患者約25%有足部病變問題。當受傷時不容易發覺，又因血液循環不好，容易發炎、潰瘍甚至壞死，最後必需截肢，如果能控制血糖並做好足部護理，增加抵抗力，減少受傷發炎的機，就可以減少截肢的機率。

二、可能導致糖尿病病人足部受傷的原因：

- (一) 對壓力與疼痛的感覺變差。
- (二) 皮膚脫屑與乾裂，病菌便由裂傷處侵入，造成感染。
- (三) 足部血液循環障礙，傷口癒合緩慢。
- (四) 糖尿病血糖控制不良時，會容易促使傷口發炎感染。

三、自我保健原則：

(一) 養成每日清潔雙腳：

- 1. 用手肘內側或溫度計試水溫，不可過冷或過熱。
- 2. 用中性肥皂清洗，溫水浸泡勿時間過長，約10~15分鐘即可。
- 3. 每天確實洗淨雙腳並用柔軟棉質毛巾擦拭（特別是趾間）。
- 4. 腳勿太濕或太乾，腳掌及足背可塗些乳液以防乾燥，趾縫間勿塗，勿用強烈刺激性藥水或藥膏於雙腳。

(二) 檢查足部有無傷口、紅腫、破皮、雞眼、胼胝、厚繭等，尤其是腳底六個受壓點（大姆趾足底、大姆趾及四跟腳趾的下緣三個點、足底外側及足跟）。查足底時可利用鏡子輔助檢視，或請家屬協助檢查。

(三) 選擇舒適合腳的鞋，不可以赤腳走路，鞋子的選擇：

- 1. 選擇軟皮、寬頭、低跟的真皮鞋，勿穿涼鞋、膠鞋。
- 2. 鞋子大小應適中（以容1~2個手指為宜）。
- 3. 應準備兩雙鞋子更換，以維持乾燥。
- 4. 穿新鞋的頭幾天，每天勿超過1小時，避免摩擦腳產生傷口。
- 5. 穿棉質襪子，襪頭不要太緊，以免影響血液循環，且每日更換清潔。

(四) 定期修剪趾甲：

- 1. 洗淨足部，用溫水浸泡10~15分鐘，在光線充足處使用指甲剪修剪。
- 2. 足部趾甲剪成平形，以防趾甲內長，形成甲溝炎。
- 3. 雞眼、厚繭不可用剪刀剪，應用浮石磨平。
- 4. 趾甲太厚太硬，可在每日洗淨足部後塗上乳液，若有灰指甲、香港腳或雞眼則需治療。

(五) 對於無分泌物表淺性之傷口，可以生理食鹽水清洗患部，每天仔細觀察傷口變化。

- (六) 吸菸會造成血液循環不佳，應戒煙。
- (七) 勿使用電熱毯、熱水袋或電暖器，如使用時應注意溫度、時間及距離以防燙傷。
- (八) 維持血糖穩定以防造成神經病變，使手腳對疼痛、溫度、壓力敏感度降低。
- (九) 何時需看醫生？
 1. 長出雞眼、硬繭、甲溝炎、灰趾甲或香港腳，勿自行使用偏方治療。
 2. 傷口腫痛、發紅、變黑、化膿或癒合太慢。
 3. 趾甲向內長(嵌入性趾甲)。

四、最後您務必注意事項：

1. 雙腳不可浸泡熱水過久。
2. 腳趾甲不可剪太短要平剪。
3. 不可打赤腳或穿拖鞋到戶外。
4. 不可用腳踢東西。
5. 雙腳若用電毯或電暖器取暖, 須注意安全。
6. 不可穿太緊的襪子。
7. 不可以自行修剪腳上雞眼。
8. 腳有傷口時，一定要找醫師，絕不可自行塗抹藥物。
9. 儘早戒煙。
10. 控制良好血糖。

衛教內容資料來源：高雄榮總新陳代謝科衛教、台中榮總新陳代謝科衛教、臺北榮總護理部網路護理指導