



糖尿病足部潰瘍及截肢，是糖尿病常見的併發症。學習足部自我照護，可有效降低併發症的發生。

主要發生原因？

神經病變

病患因神經病變導致受到外傷而不自知、降低對抗感染能力、肌肉萎縮，易造成傷口癒合不佳、肌無力或腳型改變。

血管病變

會引起下肢缺血導致患者較易有膝蓋以下的血管疾病，症狀包括間歇性跛行、足部冰冷以及休息時的疼痛。



糖尿病足 健康四重奏

檢查

1. 每天用放大鏡或鏡子檢查足部顏色及皮膚完整性。



2. 一年至少一次至醫院接受足部檢查，包括：足部整體檢視、足部脈搏檢查、單股尼龍纖維及振動感覺檢查。



3. 一年至少一次至醫院進行視力及眼底鏡檢查，有助於決定病患是否能清楚看看自己的腳。



4. 自我血糖監測，以預防併發症的發生。

- 糖化血色素(HbA1c) < 7%
- 空腹(飯前)血糖 80~130 mg/dl
- 飯後1-2小時血糖 < 160mg/dl

清潔與保養

每日將腳徹底洗淨並擦乾，特別是腳趾縫。

以不含酒精的乳液擦拭皮膚防止乾燥，但不宜抹在腳趾縫。



修剪腳趾甲應採平剪方式，並將尖銳的角磨平，勿修剪太短。

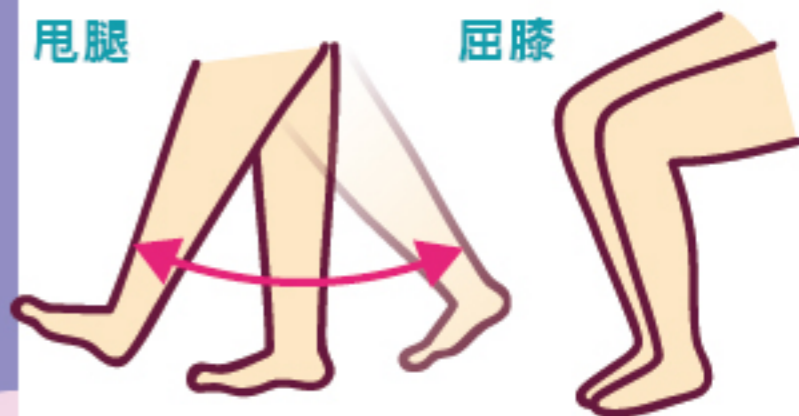
可用浮石輕輕將雞眼或硬繭磨光。

運動

多做足部運動，增加足部的柔軟度及加強下肢血液循環。

甩腿

屈膝



踮腳尖



轉足踝關節

腳趾的收縮及放鬆



保護

避免赤腳走路，以免足部受傷。



穿鞋前應先檢查鞋內是否有磨損或鬆掉的內襯、小石子等異物。

選擇合腳、軟棉質、淡色的襪子，鬆緊帶避免過緊。



選擇合腳且具有緩衝作用鞋墊的柔軟皮鞋或帆布鞋，並符合腳的形狀。



勿使用熱水瓶、熱墊，避免燙傷。



避免雙腳交叉或盤腿，以免影響甚至阻礙下肢血液循環。



戒菸 預防周邊血管疾病。



避免足部浸泡。

