



## 高雄市立小港醫院（委託財團法人高雄醫學大學經營） 糖尿病足部護理

「糖尿病足」為糖尿病患者因併發末梢血管病變而引起足部缺血，再加上周邊的神經病變，而使其足部感覺遲鈍，血流供應減少，最後可能會形成癒合不良的慢性傷口或潰瘍。若傷口受到感染，最後可能會面臨截肢，甚至引發敗血症進而喪失生命。因此，高齡糖尿病病人宜加強足部自我照顧能力，可降低截肢的風險，減少44%~85%的下肢截肢率。

### 一、日常保養

#### （一）每天檢查雙腳

1. 檢查足底有無雞眼、厚繭、水泡、破皮、發紅、趾甲內生等。
2. 檢查每個腳趾間有無裂痕、感染、水泡或皮膚變色。
3. 檢查足部皮膚是否脫屑、乾燥。
4. 不能自己檢查時（如視力不佳），可由家人或朋友代勞。
5. 腳底不易自行檢查時，可利用鏡子來檢視腳底情形。

#### （二）趾甲的修剪

1. 趾甲要剪平，齊趾端，勿剪太深或圓形。
2. 如有出現嵌入性趾甲時，切勿自行處理，應找整形外科醫師協助處理。
3. 趾甲角太過尖利，可用趾甲銼把趾甲邊緣銼滑。

#### （三）保持足部清潔

1. 每天以溫和的肥皂或沐浴乳來清潔。
2. 若病患對溫度感覺差時，則建議洗腳水需先由家人測水溫（約 38°C，避免太冷或太燙）。
3. 洗後以柔軟毛巾差拭乾燥。

#### （四）皮膚的保養

1. 以適量不含刺激成份的乳液（如綿羊油）擦拭乾燥皮膚。
2. 去除老皮方法：以柔軟刷子或細緻浮石、海棉輕輕擦洗。
3. 勿使用熱水袋、電熱毯或其他足部保養裝置。若需使用電熱器時，應距離病人皮膚至少 45~60 公分，宜使室溫溫暖為原則，避免燙傷。
4. 不要靠近暖爐及用任何熱敷或暖水袋等，以免燙傷皮膚。

#### （五）穿鞋注意事項

1. 選擇合腳、軟皮、寬頭、低跟的真皮鞋，大小適中勿太緊，避免產生壓力點。切勿赤腳或穿著拖鞋。
2. 鞋子質料要柔軟、通風透氣。
3. 穿鞋前，應先檢查鞋內有無異物。
4. 穿著新鞋前，先仔細檢查內部有無粗糙邊、突出的表面。

#### (六) 襪子的選擇

1. 選擇較能吸汗的棉襪或毛襪，以保護足部，避免局部受傷且有保暖作用。
2. 鬆緊帶要寬（不可以有束縛的痕跡），腳趾能舒張，避免
3. 血液循環受阻不通暢。
4. 每天更換襪子，保持清潔乾淨。

#### (七) 改變生活習慣

1. 戒煙酒、適當運動、控制體重、血壓、血糖及血脂。
2. 避免兩腿交叉於膝蓋上或盤腿而坐，以免血液循環受阻，進而影響下肢循環。

## 二、有傷口時處理方式

1. 以生理食鹽水清潔傷口。
2. 用水溶性的優碘擦拭，1天至少2次，保持局部乾燥與清潔。
3. 每天觀察傷口，若有發紅、腫脹、膿性分泌物等情形，需立刻找整形外科醫師治療。
4. 不可自行使用任何藥膏、成藥或山草藥於腳部之任何傷口、雞眼等，以免造成皮膚敏感或潰爛。

若您返家後有任何疑問，歡迎洽詢總機電話(07)8036783轉3552、3553(5N病房)、3608、3609(6N病房)或3808、3809(8N病房)

**小港醫院外科病房關心您**