



如何護理糖尿足病？

三藩市凱薩醫療機構 - 骨科及足科

糖尿病是一種慢性疾病，由於體內血糖使用失衡而引起。通常分為兩種類型：

1 型糖尿病及 2 型糖尿病。糖尿病的病癥可分幾種，包括血糖高，胰島素(是由體內胰臟產生，其作用是降低從飲食所得在血液中的糖份)代謝作用紊亂，從而影響某些“目標組織”；亦即是說，那些容易受慢性高血糖損害的組織。這些目標組織包括眼睛，腎臟，神經，以及大型血管，例如在心臟及四肢的血管。

糖尿病患者有很多方法可以自行護理，包括小心維護足部的健康。足部護理對糖尿病治療十分重要。我們知道血液中長期存在太多的糖份會使足部產生以下的兩個問題：

- 1) 神經受損：患者可能不會因神經受損，在腿部及足部有痛楚和冷熱的感覺。因為患者不知道神經受損的存在，其足部的損傷或割傷可能會變壞，從而引致損傷擴大或受到感染。

- 2) 血液流通欠佳：

因流向腿部及足部的血液不足而引起。血液流通欠佳會導致損傷或感染難以愈合。這種症狀稱為周邊血管疾病 peripheral vascular disease。吸煙會使血液流通欠佳的情況加劇。

舉例來說，穿著不合穿的鞋子使足部長出水泡，但因足部的神經已經受損，您不會因長水泡而感到痛楚。隨後，水泡會受到感染。又如果您的血糖高，過剩的糖份就會養活足部的細菌，使其繼續增長以致感染惡化。腿部與足部的血液流通欠佳亦會使受損痊癒減慢。有時，嚴重的感染不能治癒。感染亦會引致壞疽。如患者有壞疽出現，皮膚及損傷部位的周圍組織會壞死，變黑及腫脹；同時受感染部位可能因防止壞疽擴散而需要截肢。

如何護理足部？

- 1) 每天用溫水清洗足部。
先用手肘試探水溫，以

確定水溫不會太熱。洗淨後，抹乾足部，尤其是趾間部位更要抹乾。

- 2) 每天檢查足部，察看有沒有出現割傷，損傷，水泡，發紅及胼胝 calluses 等狀況。有需要時，用鏡子幫助檢查足部。如看不清楚足部的情形，可請別人助您檢查。
- 3) 如足部的皮膚乾燥，可在洗淨及抹乾後塗些潤滑劑，但不要塗在趾間。
- 4) 洗澡後，用指甲砂銼 emery board 或浮石 pumice stone 輕磨雞眼 corns 或胼胝。
- 5) 每週或有需要時修剪腳甲一次。在清洗足部後腳甲柔軟時修剪。依照腳甲的形狀修剪，不要剪得太短。剪後用指甲砂銼輕銼腳甲邊緣。



如何護理糖尿足病？

三藩市凱薩醫療機構 - 骨科及足科

- 6) 經常穿著鞋子或拖鞋以防受傷。
 - 7) 經常穿著襪子或長襪以防長出水泡。不要穿著那些令膝蓋下面太緊的襪子和及膝長襪。
 - 8) 穿著尺碼合適的鞋子。在白天過後，足部比平常較大時購買鞋子較為適宜。試穿鞋子時要慢慢地穿進鞋內。頭一至二週每天穿著一至兩小時。
 - 9) 穿鞋前要看清楚鞋內有沒有鋒利部份，或會弄傷足部的東西。
- 就會出現水泡。
- 3) 當腳甲向皮膚內生長時，就會形成腳甲內生。穿太緊的鞋子或腳甲的轉角處修剪不當都會引致感染。
 - 4) 因穿著尖頭鞋子而引致腳部紅腫，損傷，或感染時就會形成足趾黏液囊炎 bunion。該症狀通常都是家族遺傳的。
 - 5) 足底疣 plantar warts 是由病毒引起。不要用一般含酸治療疣的方法治療足底疣，因為會引致感染。
 - 6) 當足部肌肉疲弱，尤其是因糖尿足病神經受到損害，錘骨趾 hammertoes 就會形成。可穿著寬闊的鞋子以避免錘骨趾的形成。
 - 7) 足部皮膚乾燥及破裂引致紅腫，是足癬真菌出現的跡象。這些真菌可以擴散到腳甲的部位，

使其變厚，變黃，以致修剪困難。

症狀的處理：

患有 1 型或 2 型糖尿病的患者，必須特別注意保持足部的健康及功能正常。如有任何疑問，應致電您的醫生詢問。他們會提供您所需的糖尿足病的資料。

如您患有糖尿病，您的血糖維持在過高的水平，以下的足部症狀可引致感染：

- 1) 因在同一部位揉擦或擠壓過多，使雞眼及胼胝皮層增厚，可引致感染。
- 2) 如鞋子經常在同一部位摩擦，而使該部位感染