

糖尿病患之足部照護



一、糖尿病足之成因與重要性

「阿嬤，為什麼腳踏車輾過妳的腳，妳都沒感覺？」這則廣告貼切的形容糖尿病周邊神經病變的症狀。糖尿病足部潰瘍，肇因於長期血糖控制不佳，所引起之下肢病變，臨床症狀常見：末梢循環不佳、間歇性跛行、缺血性疼痛、酸麻感、皮膚潰瘍以及壞死等症狀。血管病變所造成感覺變遲鈍與血液循環變差，因此若傷口不易癒合，出現壞疽，可能面臨截肢的風險。對於糖尿病足病患而言，定期追蹤檢查、穩定血糖、戒菸、避免合併症及足部保健是非常重要的一環。適當的足部照護可有效降低足部潰瘍和截肢的發生。

二、糖尿病足部照護

檢查雙足：

用鏡子或放大鏡協助檢查，有無傷口、水泡或雞眼。

足部運動：

轉足踝關節、提腳跟、踮腳尖、腳趾的收縮及放鬆等。

清潔雙足：

腳趾縫需擦乾，塗抹乳液防止皮膚乾燥龜裂。

合適鞋/襪：

選淺色棉襪，襪頭勿太緊；鞋子選厚底寬頭有氣墊的鞋子。

修剪趾甲：

平剪不可剪太短，銼刀修邊緣。

避免不當姿勢：

不可翹腳或交叉雙腿盤坐。

厚繭(皮)處理：

溫水泡腳後，以去角質板或浮石，去除厚繭，勿用尖銳刀。

適當保暖：

穿著保暖的鞋襪