

足部護理： 邁向健康的一步



Foot care: a step toward good health

Traditional Chinese

糖尿病與足部

糖尿病會引起神經線受損（又名糖尿病表皮神經系統病變 “diabetes peripheral neuropathy — DPN”）及腿與足部血液流動不足（又名表皮動脈血管疾病 “peripheral arterial disease — PAD”）。其結果是糖尿病患者比常人更難感覺到足部的損傷，例如水疱損傷或割傷 “而糖尿病會使這些傷口更難愈合”。如果不加以注意和治療，即使微小的足部傷口也會迅速受到感染，有可能導致嚴重的併發症。

在糖尿病患者當中，足部問題十分普遍，並能導致嚴重的併發症。這份單張提供了有關糖尿病如何影響您的足部、以及您能夠做些什麼來保持足部健康等基本資訊。如果您想得到更多資料，請聯絡加拿大糖尿病協會。

日常足部護理

一如既往，預防勝於治療。做好日常足部護理，有助您保持足部健康。從配備一個足部護理箱開始，包括趾甲鉗、趾甲銼、潤膚乳液、和一面不易碎的手鏡。把您所需要的東西放在一起，可令您每天更容易進行以下足部護理程序：

1. 用暖水(而非熱水)洗腳，使用性質溫和的肥皂。不要浸泡足部，因為這樣會使皮膚乾燥。
2. 小心擦乾雙腳，尤其是趾縫。
3. 徹底檢查足部和腳趾之間，確保沒有割傷、破裂、趾甲倒生、水疱等等。用手鏡查看足底，或請其他人仕代您查看。
4. 如足部有割傷或抓傷，用性質溫和的肥皂和清水清洗，然後用適用於敏感皮膚的紗布包紮。
5. 平直修剪趾甲，並銼走任何尖銳的邊緣。不要把趾甲修剪得太短。
6. 在腳跟和腳底塗用一種好的潤膚乳液，把多餘的乳液抹掉。不要在趾縫塗上乳液，因為過份濕潤會增加細菌感染的機會。
7. 每天更換清潔的襪子，並穿上合腳的鞋子。盡可能穿白襪—假如您傷口有膿血滲出，會容易被發現。





什麼時候去看醫生

假如您的腿或足部有腫脹、溫熱、發紅或疼痛，請馬上看醫生。如果您患有雞眼(腳趾皮膚增厚或變硬)、足底厚繭、趾甲倒生、疣或腳皮裂開，要請醫生或足部護理專家治理(如足科醫師、手足病醫師、或有經驗的足部護理護士)。不要嘗試自行治理。每年最少請醫生檢查足部一次。除此之外，每年最少一次要求醫生為您檢查神經病變，以及血液循環缺失的問題。每次因糖尿病見醫生時，脫去襪子並要求醫生檢查足部。

最佳忠告

注意要做的事	注意不要做的事
要穿尺碼合適的鞋子。鞋子應該有足夠的支撐，鞋跟要低(少於5厘米高)而且不應該有摩擦或緊挾感。到有信譽的店舖購買，該等店舖聘有知識經驗豐富的店員，能專業地為您找到合適的鞋子。	不要採用非處方藥物去處理腳上的雞眼及疣，它們可能對糖尿病病人造成危險。
選在下午時候購買鞋子(因為下午的時候腳會輕微腫脹)。	不要在腿部穿上任何緊身的衣物，例如緊襪子或高及膝的襪子。
假如足部感到寒冷的話，要在晚上穿襪子。	不要赤腳行走，即使在室內也不要。可考慮買一雙只用於室內的合腳鞋子。
要在坐下時把雙腳墊高。	不要在腳上放置熱水瓶或熱墊。
要一天數次、每次數分鐘擺動您的腳趾和足踝，以促進足部和腿部的血液流通。	不要長時間坐著或交叉雙腿
要有規律地活動身體來改善血液循環。	不要吸煙。吸煙會減低血液循環和癒合，且明顯增加截肢的風險。
要每天檢查足部，特別是要感受雙腳之間的皮膚溫差。	不要穿在藥房買到的鞋墊。如果不合適，它們會造成水泡。

加拿大糖尿病協會致力為加拿大的不同社區服務。我們透過遍佈全國的義工、職員、醫護人員、研究人員、各合作機構以及廣大支持者，積極促進加拿大人的健康及消除糖尿病。在與這全球性流行病的抗爭當中，我們的專業知識獲得世界一致肯定。

這份文件反映了加拿大糖尿病協會《2013年臨床指引》。《2013年臨床指引》版權屬加拿大糖尿病協會所有
糖尿病華語專線 1-888-666-8586 (全國免費長途電話)

 Canadian
Diabetes
Association

Related articles: *Diabetes: Healthy Feet and You and Diabetes Peripheral Neuropathy*

diabetes.ca | 1-800 BANTING