

糖尿病人之足部護理

糖尿病病人隨著年齡增長而易生血管硬化、血液循環減慢，再加上因糖尿病所引起的神經功能退化，十分容易導致手腳麻痺、感覺遲鈍，常由一小傷口，因忽略照顧或處理不當產生細菌感染以致潰爛，嚴重時需進行局部或下肢截除手術才能保命，故預防勝於治療，糖尿病病人在日常生活中須有良好的足部護理習慣，才可避免足部產生併發症。

一、每日足部護理方法：



用溫水或中性肥皂洗腳，水溫不可太冷或太熱，應先用溫度計測溫（溫度約41~43℃）。



不要用熱水泡腳。



洗淨後要輕輕抹乾，尤其腳趾縫間，不可用毛巾大力擦乾，以免因過度用力，擦傷乾燥的皮膚。



洗腳時不可用硬毛刷刷腳，以免皮膚破損。



如皮膚乾燥，清潔後可塗上潤膚乳，以防止皮膚乾裂（腳趾縫間勿擦乳液，以避免產生香港腳）。



腳出汗時不宜用爽身粉，以免阻塞毛孔，可用乾棉球分隔，以加速乾爽。



每天檢查足部，腳底用鏡子來輔助，看清楚是否有足部的損傷，如皮膚破裂、水泡及雞眼等，以及早適當的處理（若病人視力不佳，可請家人代為檢查）。

二、鞋襪的選擇及注意事項：

（一）鞋子選購須知：

1. 最好在下午或黃昏選購鞋子-因在一天的活動後，雙腳的尺碼會比早上時略大。
2. 購鞋時，最好能準確的測量腳與鞋的尺碼，避免因為腳部感應力差而購買了過緊或過寬的鞋子。如果左右腳尺寸有差異時，應以較大的一腳為標準。
3. 切勿選購尖頭鞋，儘量選擇軟皮面、厚膠底、綁鞋帶或魔術黏貼的合腳型包鞋，鞋頭要有足夠的空間，以防止腳趾受擠壓而形成水泡或雞眼。
4. 儘量避免穿著高跟鞋，因易導致腳底受壓力不均而形成厚繭；也不應穿著涼鞋或拖鞋外出，以免不慎受傷造成併發症。



(二) 穿鞋要點：

1. 新鞋較硬穿著的時間不宜過久，以免腳部破皮，最好先試穿一至二小時，待適應後才慢慢增加穿著的時間，如果雙腳發現水泡、皮膚破損或紅腫之情況，即表示新鞋的尺碼或鞋型不適合，應不宜再穿著。
2. 穿鞋之前，必須檢查鞋內是否藏有雜物，如硬幣、釘子、沙石等，以免因腳部感覺遲鈍而被鞋內藏物碰傷。
3. 鞋子如有爆線或鞋墊若有不平整之皺褶，必須修補妥當才能穿著。
4. 應儘量避免赤腳走路，即使在室內、廚房、浴室等地方，亦應穿上包頭拖鞋。
5. 不建議穿著拖鞋或涼鞋外出。

(三) 襪子選購及注意要點：

1. 襪子每天更換保持清潔，應選購柔軟吸汗的棉質襪，避免穿著尼龍襪。
2. 不宜穿著襪頭部份彈性過強及過緊的襪子，以避免影響血液循環。
3. 不可穿著破洞或修補過的襪子，因破口或修補縫口若套住或造成足部受壓，容易影響血液循環。
4. 天寒時，可穿較厚的羊毛襪保暖。勿太靠近暖爐、以熱敷或暖水袋等方法保暖，以避免燙傷皮膚。

三、足部問題處理方法：

平日要平著橫剪趾甲，不要修圓，以免造成嵌甲傷口引起發炎。若趾甲角太過尖利，可用趾甲銼把趾甲銼滑，如果視力欠佳，可請家人幫忙。

(一) 陷甲：陷甲不可自行修剪，應求助整形外科醫師代為處理。

(二) 雞眼與厚皮：不可自行切割雞眼及厚皮，或塗雞眼藥水或貼雞眼藥布(因含有強烈腐蝕性藥物，恐會侵蝕周圍皮膚而造成潰爛)，應由整形外科醫師處理。

(三) 真菌感染：

1. 腳汗多的人，特別容易受真菌感染，所以要常保持腳部乾爽。
2. 如患有香港腳，應定時使用醫生開立之藥膏塗抹皮膚或藥粉撲灑於鞋內，防止真菌繁殖。
3. 腳部如受到菌類感染，須由醫師診治，避免惡化而造成潰爛。

(四) 腳部損傷：燙傷、割傷或擦傷等，勿自己弄破水泡，應立即以消毒紗布包紮。



四、已經有傷口的處理：

(一) 如果您有小傷口應如何處理？

保持傷口清潔乾燥，注意傷口是否有發紅、化膿、潰爛、腫脹等感染現象。

(二) 何時該去找您的醫師檢查治療？

傷口癒合太慢、傷口腫痛、發紅、變黑、出膿、長雞眼、硬繭、指甲向內長。

(三) 家中應設有齊備的急救箱並標示處理傷口的步驟：

1. 用生理食鹽水洗淨傷口及抹乾，然後塗上消毒藥膏，如優碘(Betadine)。
2. 不要用膠布或繃帶緊纏傷口，以免影響血液循環。應以柔軟紗布遮蓋傷口和貼上紙膠。
3. 必須每天清洗傷口一至二次，更換紗布和小心觀察傷口的進展，如感到痛楚增加或發現傷口紅腫、流膿或顏色轉變，如瘀黑，就表示傷口惡化，應立即就醫。
4. 勿自行塗抹藥膏、成藥、草藥於腳部傷口或雞眼等，以免造成皮膚敏感或潰爛。
5. 遇上嚴重或簡單之損傷，自行處理無效時，應立即聯絡醫生處理。

參考資料

中華民國糖尿病學會 (2020) · 2020 糖尿病衛教核心教材(修編) · 中華民國糖尿病學會。

David, M. M. (2021). Patient education: Foot care for people with diabetes (Beyond the Basics). *UpToDate*. Retrieved February 09, 2021, from <https://www.uptodate.com/contents/Foot-care-for-people-diabetes-beyond-the-basics>

護理指導評值：

◎是非題

1. () 最好在下午或黃昏選購鞋子-因在一天的活動後，雙腳的尺碼會比早上時略大。
2. () 處理傷口不要用膠布或繃帶緊纏傷口，以免影響血液循環。應以柔軟紗布遮蓋傷口和貼上紙膠。

三軍總醫院 護理部 編印
新陳代謝科
諮詢電話：(02)24633330



3. () 平日要修剪指甲時不可平著橫剪趾甲，要修圓，以免造成嵌甲傷口引起發炎。

◎選擇題

4. () 每日足部護理方法何者正確？
(1)用溫水或中性肥皂洗腳（溫度約 41~43°C）；(2)洗腳時可用毛刷來刷腳；(3)腳出汗時宜用爽身粉；(4)每週一次檢查足部，腳底用鏡子來輔助，看清楚是否有足部的損傷，以及早適當的處理。
5. () 傷口有那些症狀應立即就醫？
(1)感到痛楚增加或發現傷口紅腫；(2)流膿；(3)傷口顏色呈瘀黑；(4)以上皆是。
6. () 糖尿病處理傷口的步驟？
(1)用生理食鹽水洗淨傷口及抹乾，然後塗上消毒藥膏，以柔軟紗布遮蓋傷口和貼上紙膠布；(2)每天清洗傷口一至二次，更換紗布；(3)遇上嚴重或簡單的損傷，自行處理無效時，應立即聯絡醫生處理；(4)以上皆是。

(答對 5-6 題⇒完全了解；答對 3-4 題⇒部分了解；答對 1-2 題⇒完全不瞭解)

1.(O) 2.(O) 3.(X) 4.(1) 5.(4) 6.(4)

三軍總醫院 護理部 編印
新陳代謝科
諮詢電話：(02)24633330