



衛教編號: META-010

2001.07.01 訂定
2022.07.14(8審)
2023.06.27 (13修)

糖尿病人足部護理



全人智慧 醫療典範
愛心 品質 創新 當責

經新陳代謝科護理專家檢視
臺中榮民總醫院護理部編印



糖尿病病人為什麼要做足部護理？

糖尿病病人因為長期處在高血糖情況下，容易有神經血管的病變，對溫度、痛的感覺降低。當受傷時不容易發覺，加上血液循環不好，傷口不容易癒合，造成發炎、潰瘍甚至壞死，最後必須截肢，因此預防糖尿病足部病變極為重要。



如何保護您的腳？

♥每天在光線好的地方，以眼睛檢查雙腳，看有沒有發炎破皮，如果視力不好，要請家人幫忙查看。



♥每天以中性肥皂洗雙腳，清洗前先用手腕內側試水溫，以溫水清洗後使用柔軟毛巾擦乾，尤其趾間處。



♥每天塗抹少量潤滑劑，如嬰兒油及乳液，預防乾裂。



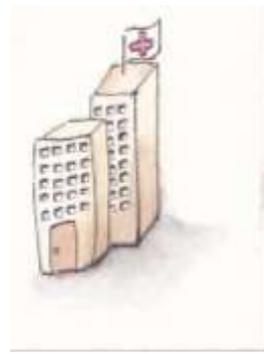
♥穿合適且柔軟的鞋子，穿鞋前檢查鞋內有無異物。



♥以鈍頭剪刀，平直地修剪腳趾甲。



♥定期到醫院，讓醫師檢查雙腳。



♥適度活動（如散步），有助於促進腳的血液循環。



應該注意什麼？

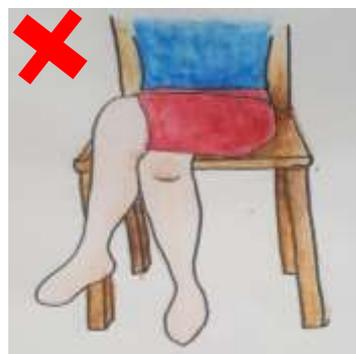
✗雙腳不可浸泡熱水中、使用熱水袋、電毯或靠近電暖器取暖。



✗不可用腳踢東西。



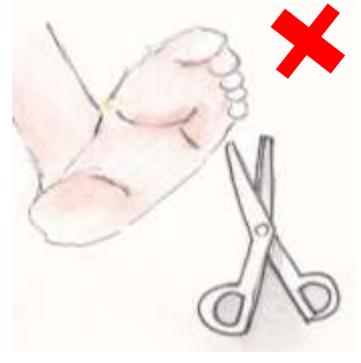
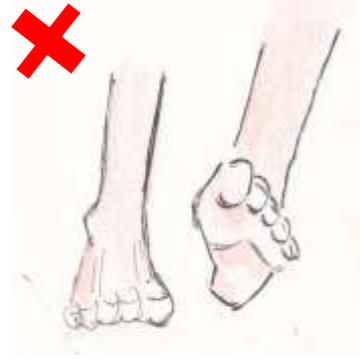
✗不可翹腳。



✗ 腳趾甲不可剪太短。

✗ 不可打赤腳或穿拖鞋到戶外走。

✗ 不可以自行修剪腳上雞眼。



✗ 不可抽煙。

✗ 腳有傷口時，一定要找醫師，絕不可自行塗抹藥物。

✗ 不可穿太緊的長褲或有鬆緊帶的襪子。



結語

預防糖尿病足部潰瘍，每日正確足部檢查與照護極為重要，如：觀察趾間與腳底有無乾裂、紅腫、水泡、傷口等情形；以溫水洗腳並使用柔軟毛巾擦乾後，適當塗抹乳液或嬰兒油；定期正確地修剪趾甲；穿著柔軟合腳的鞋子。此外，須定期回診請醫護人員檢查足部，如有外傷或其他徵狀，應立即就醫治療，以避免傷口惡化

導致截肢。預防糖尿病足需要醫護人員、病友及家屬共同努力。



參考資料

鄭文昌、張木信、塗宜育、張克士（2019）。糖尿病足潰瘍治療回溯研究·*臨床醫學月刊*，83（1），43-48。

[https://doi.org/10.6666/ClinMed.201901_83\(1\).0009](https://doi.org/10.6666/ClinMed.201901_83(1).0009)

Cheong, M., C., S. (2021). The diabetic foot syndrome: From knowledge to prevention. *Journal of Biomedical & Laboratory Sciences*, 33(1), 1-8.

<https://doi.org/10.30046/JBLS>

讓我們來進行測驗，以確認您已充分了解

1. 皮膚乾燥者，可以每天塗抹少量潤滑劑，如嬰兒油及乳液，以預防乾裂。

是 否 不知道

2. 糖尿病病人容易對溫度的感覺降低，不建議使用熱水袋、電毯或靠近電暖器取暖。

是 否 不知道

3. 糖尿病人可以每日給予雙腳浸泡溫熱水，以促進足部血液循環。

是 否 不知道

4. 不可自行修剪足部雞眼，應由專業醫師協助評估及處理。

是 否 不知道

5. 糖尿病人若有久未癒合的傷口，應盡速尋求醫師處置，避免自行塗抹藥膏。

是 否 不知道