

糖尿病足部護理及併發症檢查

長期血糖水平偏高會導致神經末梢病變，造成腳部感覺遲緩，以致不易察覺腳部問題；而血管硬化更會引致腳部血液供應不足，一旦有傷口便難以復原，嚴重的更可導致組織壞死，最後可能要截肢，以保性命。因此，對於糖尿病人來說，足部護理是非常重要的一環。

日常足部護理

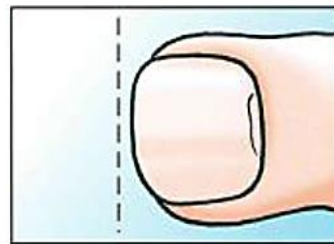
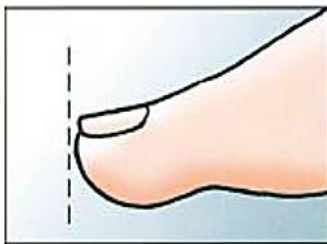
1. 皮膚護理：

- 每天用溫水及性質溫和的梘液清潔雙腳，勿用毛刷刷腳，以免弄損皮膚。
- 潔淨後用柔軟毛巾輕輕抹乾，必須注意保持趾縫皮膚乾爽。
- 若皮膚乾燥，應塗上潤膚膏，但不應塗在趾縫間或傷口患處。不建議使用爽身粉，以免阻塞毛孔。
- 避免用熱水泡腳，亦避免用熱水袋、暖包、電毯或暖爐暖腳，以免燙傷。



2. 趾甲護理：

- 定期修剪趾甲。
- 應橫向修剪，不要修圓，以免趾甲嵌入甲床，造成發炎。
- 應使用安全的趾甲鉗或趾甲鋸，不應使用其他器具，如剪刀等。用後亦應該清洗乾淨。
- 浴後修剪比較容易。如視力欠佳，應找別人幫忙。



3. 腳部檢查：

- 每天觀察足部情況，若有皮膚破損、潰瘍、趾甲內生、皮疹、水疱、雞眼、紅腫或疼痛等情況出現，應及早求醫，不應自行處理。
- 如查看雙腳底部有困難可用鏡子幫助，或找親友代為檢查。



4. 鞋的選擇：

- 鞋頭：應圓而闊，及有足夠的深度，讓腳趾能夠在鞋內有足夠的活動空間。
- 物料：絹布、網面或透氣皮料。
- 設計：有鞋帶或魔術貼的鞋款。
- 鞋跟：約有2.5厘米高，吸震物料製造。
- 不應赤腳行走，不要穿越尖頭鞋、高跟鞋或涼鞋，拖鞋只宜室內穿著。



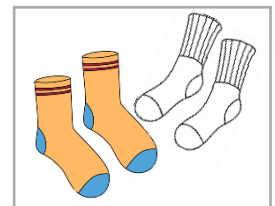
鞋頭位置空間充足，
預留 1 至 1.5 厘米
質料柔軟透氣



鞋帶或魔術貼設計，扣穩雙腳
堅挺的後杯跟
鞋底有足夠厚度

5. 襪的選擇：

- 襪子應該每日更換。
- 應穿著柔軟而且能吸汗的棉質或線質襪。
- 不要穿過緊的襪子，以免影響血液循環。
- 不宜穿著已修補過的襪子，因為縫口容易弄傷腳部。



糖尿病足部檢查

診所會定期為病人提供足部檢查，內容包括：

- 基本皮膚檢查
- 足部血液循環檢查
- 測試周邊神經病變

單絲纖維測試

將纖維線碰觸足部皮膚，檢查期間醫護人員會詢問病人之反應，以測試足部神經功能。



震動感覺測試

將儀器放於關節位置，檢查神經功能。

