

## 糖尿病與我

### 足部照顧



二、請千萬**避免**發生以下情況

- 1.剪指甲時：
  - 用普通尖銳剪刀。
  - 修剪太短，已剪入指頭邊緣線。
  - 修剪導致受傷出血。
- 2.用刀片剪硬繭或雞眼。
- 3.用強效藥物或酒精塗抹雞眼、硬繭或傷口。

如果您有小傷口應如何處理？

- 1.保持傷口清淨。
- 2.注意傷口是否有發紅、長膿、潰爛、腫脹等感染現象。
- 3.如果傷口癒合很慢時，趕緊去找您的醫師治療。

何時該去找您的主治醫師檢查治療？

- 1.傷口癒合太慢。
- 2.傷口腫痛。
- 3.傷口發紅、變黑。
- 4.長膿。
- 5.長出雞眼、硬繭。
- 6.指甲向內長。



資料來源：



行政院衛生署國民健康局



中華民國糖尿病學會



台大糖尿病人保健推廣中心

翻印及修訂：



財團法人佛教慈濟綜合醫院大林分院

## 您知道為什麼要好好照顧您的腳嗎？

因為糖尿病病人的足部血管常會硬化，感覺神經也會麻痺，如雙腳凍傷或燙傷時並沒有感覺到；或外傷、鞋子不適當致足部紅腫時，也依然沒有感覺。



## 您可能會發生下面的情形？

如果您的血液循環不良，萬一皮膚割傷、燒傷、起泡、蚊蟲咬傷，也許很容易感染細菌，嚴重時甚至需要截肢。



起泡

燒傷

蚊蟲咬傷



# 感染



截肢



## 您應如何避免這些問題發生呢？

一、請確實執行以下步驟：

1. 每天仔細檢查您的雙腳。



2. 每天清洗您的腳，保持腳部乾爽，必要時以乳液酌潤滑皮膚。

3. 穿乾淨、容易吸汗、棉質的襪子。



4. 準備兩雙以上舒適合腳的鞋子(鞋頭寬、鞋墊軟)並交替換穿。

5. 不要赤腳走路、室內穿拖鞋。

