

糖尿病病人 足部護理預防保健

1. 勸告患者不要抽煙。
2. 每天檢查足部有無水泡、裂痕、抓痕、割痕，必要時用鏡子檢查足部，如視力不佳可請家人幫忙檢查。
3. 每天洗足底及趾間，並小心的擦乾。
4. 足部太乾可塗潤滑油，但勿擦於趾間。
5. 避免碰太熱的東西，每天洗澡前先以手肘試試水溫。
6. 若晚間睡覺足部太冷，穿著厚襪，但不要用熱水袋或熱墊敷腳。
7. 不要使用化學藥劑去除足部厚胼（角質層）。
8. 每天檢查鞋子內部有無釘子或異物。
9. 穿著合適的襪子，有破損時不要再穿，以及有珠子的襪子也勿穿，建議穿白襪以便於觀察足部有何異樣。
10. 避免穿襪帶。
11. 鞋子以皮製為主，主要為透氣性好的。
12. 穿鞋子要確實合腳。
13. 新鞋子應先短時間再逐漸地延長穿著時間。
14. 勿以十字型法繫鞋帶。
15. 勿赤足不穿鞋。
16. 勿穿趾間有皮帶的涼鞋。
17. 勿赤足靠近海灘或游泳池畔。
18. 平直的修剪腳趾甲，並將兩側磨圓。
19. 不要去剪腳『胼』或雞眼。
20. 定期門診及檢視足部。若發現問題馬上看醫生，且勿聽信朋友及坊間的傳說。