

## 如果您有小傷口應如何處理？

1. 保持傷口清潔。
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，趕緊就醫治療。

## 何時需就醫治療？

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。



糖尿病衛教小組

諮詢專線：(03)3613141 轉 2118

# 糖尿病

足部照顧



聖保祿醫院

## 足部併發症的原因是？

1. 神經病變：感覺神經病變會造成病人失去正常保護作用的神經反應，造成受傷而不自知，如感覺遲鈍或敏感度降低。
2. 血管病變：動脈粥狀硬化、會造成動脈硬化、造成動脈的狹窄、組織缺氧，若足部有傷口，又無法獲得充足的血液供給養分，就很容易導致潰瘍感染，甚至壞死。
3. 免疫系統病變：白血球功能下降，無法抵抗細菌的侵犯。因此原本只是小小的傷口，卻有時能擴展到全身性敗血症。

## 您知道為什麼要特別照顧您的腳嗎？

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；外傷、鞋子不適當致足部紅腫時，也依然沒有感覺，所以需要更加注意照顧雙足。

## 您可能需注意下面的情形：

如果您的血液循環不良而且足部有麻痛感，一旦皮膚遭受割傷、燙傷、起水泡、蚊蟲咬傷、長雞眼、足部變形，較容易引起發炎（感染），嚴重時甚至需要截肢。

## 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. 每天洗腳，保持腳部乾爽，必要時以乳液酌予潤滑皮膚。

3. 穿乾淨白色容易吸汗的棉質襪子。
4. 準備兩雙以上舒適合腳的鞋子（鞋頭寬高，鞋墊柔軟）並交替換穿。
5. 不要赤腳走路。

### 二、請特別注意以下情況

1. 剪指甲和趾甲時：
  - 應避免使用尖銳剪刀。
  - 避免指甲修剪太短，短於趾指頭邊緣線。
  - 避免修剪導致受傷出血。
2. 不要自行使用刀片割硬繭或雞眼。
3. 勿用強烈藥水或酒精塗抹雞眼、硬繭或傷口。
4. 不要穿高跟鞋、脫鞋與涼鞋，不打赤腳。
5. 不要用電毯或熱水袋來溫暖冰冷的雙腳。
6. 避免泡腳。
7. 不要抽煙、喝酒。
8. 勿穿太緊的褲子與襪子。
9. 不亂用成藥治療腳部的傷口。