

糖尿病患者的足部護理

更深入瞭解糖尿病的病因和治療方法，將有助於您的治療發揮效果。



糖尿病患者必須特別照顧雙腳。糖尿病會導致許多不同的足部問題，普通的問題有可能惡化，並造成嚴重的併發症。

糖尿病有可能會造成神經損傷，進而導致足部失去知覺。許多足部問題是由於神經受損，也就是神經病變所引起的。您可能會傷到自己的腳卻沒有察覺。神經受損可能導致足部刺痛、疼痛或無力。糖尿病還可能導致足部的血流量減少，使得腳上的傷口更難癒合，或讓抵抗感染的能力下降。足部或腳趾的形狀改變也可能會造成問題。

您應該每年由醫生進行至少一次全面的足部檢查。如果您的足部出現問題，比如失去知覺、足部形狀改變或出現足部潰瘍，請在每次就診時接受足部檢查。本頁面介紹一些您可以每天自行處理，以確保足部健康的方法。

每天用溫水洗腳。請先用手肘試水溫，確保溫度不會太燙。請勿泡腳，以免讓腳部皮膚變得乾燥。



請塗抹保濕乳液保持皮膚柔嫩，但請勿塗抹於腳趾間縫隙。多餘水份會導致感染。



請仔細擦乾雙腳，尤其是腳趾間縫隙。



請每天檢查雙腳 是否有割傷、潰瘍、水泡、發紅、老繭或其他問題。如果您看不清楚，請使用鏡子輔助，或是請其他人幫您檢查雙腳。如果您發現雙腳有任何變化，請立即告知您的糖尿病照護團隊。



糖尿病患者的足部護理

請詢問您的糖尿病照護團隊或足科醫生(足部專科醫生)應該如何保養腳趾甲。如果您想進行足部美容,請與您的照護團隊討論這麼做是否安全。



為避免雙腳受傷,請勿在室內或室外打赤腳。



為避免起水泡,請始終穿著乾淨柔軟、吸濕排汗且尺寸合適的襪子。請勿穿著膝蓋以下太緊的襪子或及膝長襪。



請在穿鞋前先檢查鞋裡是否有尖銳邊緣、裂痕、小石頭、釘子或任何可能讓雙腳受傷的物品。如果您的足部受傷,請立即告知您的糖尿病照護團隊。



請務必穿著合腳的鞋子。讓鞋子和雙腳慢慢磨合。



請勿吸菸。吸菸會影響血管,以及減少足部的血流量。血液流動不佳會降低雙腳抵抗感染,以及讓傷口癒合的能力,因此會對雙腳造成很大威脅。



請記得照顧好您的雙腳,如果出現任何足部問題跡象,請立即告知您的糖尿病照護團隊。護理雙腳時,請務必隨時遵從醫生指示。

請造訪 www.NovoCare.com, 獲取其他資源和實用資訊! 請使用智慧型手機的相機對準 QR 圖碼, 即可透過手機快速進入網站。



請掃描這裡!

Novo Nordisk Inc. 僅於本資料維持原始格式,並顯示版權聲明的情況下,授予許可能重製本資料以用於非營利教育目的。Novo Nordisk Inc. 保留隨時撤銷此許可的權利。

NovoCare® 是 Novo Nordisk A/S 的註冊商標。

Novo Nordisk 是 Novo Nordisk A/S 的註冊商標。

© 2022 Novo Nordisk 美國印刷 US24DI00346 2022 年 10 月

www.NovoCare.com

