

糖尿病護理

足部護理秘訣

1. 請每天檢查您的腳。

- ✓ 每天看看您的光腳是否有割傷、水泡、紅點和腫脹。
- ✓ 用鏡子檢查您的腳底，如果您無法看到，請家人幫忙。

2. 每天洗腳。

- ✓ 每天以溫的而不燙的水洗腳。
- ✓ 擦乾您的腳。腳趾之間一定要擦乾。

3. 保持皮膚柔軟和平滑。

- ✓ 在腳的頂部和底部擦一層薄薄的乳液，但不是腳趾之間。

4. 輕輕撫平雞眼和老繭。

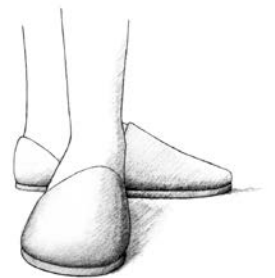
- ✓ 如果您的醫生告訴您用浮石輕輕撫平雞眼、老繭，請這麼做。
- ✓ 不要使用非處方產品或尖銳物品處理雞眼、老繭。

5. 如果您能看到、用手碰到、並感覺到您的腳，請定期修剪您的腳趾甲。如果您不能，請一位腳部的醫生（足科醫生）為您修剪。

- ✓ 平直地修剪您的腳趾甲，並用金剛砂板或指甲銼刀撫平角落。

6. 隨時穿著鞋襪。

- ✓ 不要赤腳走路。
- ✓ 穿合身也可以保護腳的鞋。
- ✓ 穿鞋前，摸摸鞋內，以確保襯底是平的，而且裡面沒有東西。



7. 保護您的腳，不要太冷和太熱。

- ✓ 在沙灘和炎熱的路面上穿鞋。
- ✓ 如果晚上您的腳變冷，請穿上襪子。
- ✓ 不要用腳測試洗澡水溫。
- ✓ 不要在您腳上放熱水袋或電熱墊。

8. 保持血液循環到足部。

- ✓ 坐下時把腳抬高。
- ✓ 每天兩到三次，扭動您的腳趾並且上下移動腳踝5分鐘。
- ✓ 不要長時間交叉雙腿。
- ✓ 不要吸煙。請致電1-800-NO-BUTTS (1-800-838-8917)獲取免費戒煙協助。



9. 每天都做運動

- ✓ 與您的醫療保健團隊討論可讓您多多活動的安全方式。

10. 與您的醫療保健團隊談談。

- ✓ 每次門診時，請醫生或護士為您檢查光腳。
- ✓ 請他們告訴您，您是否有足部問題，或者未來可能會有足部問題。請記住，您可能受傷而不感到疼痛。
- ✓ 如果您在腳上看到割傷、潰瘍、水泡、或瘀青，幾天後仍不癒合，請立即致電您的醫療保健團隊。



您不必獨自面對這些！如對糖尿病護理的課程和一對一的支持有興趣，請致電Alliance健康計劃，電話號碼：**510-747-4577**。

本手冊乃摘錄自全國糖尿病教育計畫，*足部一生的護理*，2012年8月。