

糖尿病-足部護理衛教指導



❖建議保護雙腳的方法

1.足部乾淨：

- (1)每天用中性肥皂和溫水輕輕地清洗雙腳。
- (2)不要浸泡或用力擦洗雙腳，應用柔軟的毛巾輕輕地擦乾雙腳，確保腳趾之間乾燥。
- (3)如果感覺腳部和腿部皮膚很乾燥，可塗抹不含酒精的潤膚霜來濕潤皮膚，但不要塗抹在腳趾之間。

2.指甲修剪時勿太短或剪入指頭邊緣。

3.鞋子：

- (1)選擇質料柔軟、通風且大小適中的包鞋，不要光腳行走。
- (2)選穿最適合的鞋子，如；休閒的時候穿鬆軟的鞋子，跑步的時候穿跑鞋。
- (3)穿鞋前，檢查鞋內是否有石頭或硬物，以免損傷雙腳。

4.襪子：

- (1)要穿襪子，以保護足部。
- (2)襪子選擇棉質透氣、吸汗棉襪為原則襪頭不要太緊以免影響血液循環。
- (3)襪子每日換洗，污溼時應要更換。

❖足部照顧注意事項

- 1.洗澡水勿太燙(41~43°C)，腳冷時可穿毛襪，切忌使用熱水袋或暖爐，以免燙傷。
- 2.有傷口時請務必保持傷口乾燥與清潔，若有紅腫、發炎、惡臭、感染之情形，須儘早就醫處理。
- 3.如果腳部有水腫或站立時間過長，請躺下，並盡量將腳抬高，休息一下。
- 4.不要長時間翹腿（將腳搭在另一隻腳的上面）。

參考文獻：

胡月娟(2021)．內分泌系統疾病之護理．於劉雪娥總校閱，成人內外科護理下冊(八

版，748-750 頁)，台北市：華杏。



寶建醫療
社團法人
PAOCHIEN HOSPITAL

寶建醫院

關心您

總機：08-7665995

院址：屏東市中山路123號

救護專線：08-7330290

網址：www.paochien.com.tw