



糖尿病是慢性疾病，有機會緩慢地影響身體多個部位，患者很多時掉以輕心沒有好好控制血糖，到併發症出現時才補救便為時已晚。其中最常見的併發症之一是糖尿腳，足部損傷後受細菌感染和潰瘍，嚴重的甚至要截肢！

冬季天氣寒冷而乾燥，糖尿病患者腳部容易冰冷，皮膚容易爆裂及損傷，他們特別要注意足部護理；在外遊時更應小心護足，避免出現併發症。

撰文：黃敏寧 設計：林彥博

糖尿病患者控制好血糖，可減少足部併發症。

足部病變原因？

為何糖尿病患者容易引發足部併發症？養和醫院足病診療師陳家倫說：「糖尿病有機會影響血管內壁，導致足部血液循環減弱，皮膚受傷後，傷口難以痊癒。同時，糖尿病會引致下肢周邊神經病變，令病人感覺變得遲鈍，很多時足部破損、潰瘍都沒有感覺。」

下肢周邊神經病變的糖尿病患者，會感到輕微麻痺、微針刺感，但對痛楚沒有感覺，就算足部破損，甚至出現水泡亦毫不發覺，有些患者皮膚出現紅腫，甚至在損傷或潰瘍出現後才發現問題。



▲ 趾甲瘀黑，是糖尿病患者常見的足部病變。



▲ 病人被熱水袋燙傷，形成水泡。

日常足部護理10個注意事項

糖尿病患者很多時缺乏足夠護理觀念，未能及早發現足部受傷或預防出現嚴重併發症。陳家倫提醒糖尿病患者及其家人，應多留意足部變化，日常做好護足措施，預防病變。

- 1 每日檢查足部有否損傷、水泡及紅腫。
- 2 使用鏡子或家人協助，檢查雙腳底部有否損傷。
- 3 保持足部衛生，每日以溫水洗腳。
- 4 如足部皮膚乾燥或爆拆，可外塗潤膚膏，避免塗在趾縫間，以保持乾爽避免真菌滋生。
- 5 檢查是否有傷口未能痊癒。
- 6 留意下肢是否經常冰冷，皮膚蒼白。
- 7 切勿以熱水浸泡或直接使用熱水袋、電毯或電暖爐暖腳，避免灼傷。
- 8 定期修剪腳甲，需要平剪腳甲，不應剪得太貼或留太長。
- 9 檢查腳甲是否有內生甲、厚硬或灰甲等問題。
- 10 避免到店舖修腳甲及足浴。



養和醫院足病診療師陳家倫

病人

外遊
部護理

嚴選鞋子 減少腳傷

不適當的鞋履是造成足部損傷的主要原因，故糖尿病人要護足，就要懂得選擇適合自己的鞋履，冬天或外遊時亦要特別留意選擇合適的鞋履。



- 1 選擇柔軟皮面、厚膠底、縛鞋帶或魔術貼的密頭鞋。
- 2 鞋頭應圓而闊，有足夠深度，避免行走時形成壓力點，令趾甲受傷。
- 3 避免穿着尖頭鞋及高跟鞋，防止腳趾受壓形成水泡及紅腫。
- 4 避免在雪地逗留過長時間，防止足部凍傷。
- 5 選穿防水鞋子，避免腳傷時沾水，形成潰瘍。
- 6 經過一天的活動後，在黃昏時分才選購鞋子。
- 7 首次穿着新鞋，時間不宜過久，檢查雙腳有否紅腫、水泡及皮膚破損。
- 8 在室內及戶外都不宜赤腳行走，以至受損而不自覺。
- 9 出外旅遊時，不宜穿着新鞋，因為新鞋較硬，容易令足部受壓而受傷。



慎選壓力襪 預防腳腫

糖尿病人外遊時，長時間屈膝而坐會影響下肢靜脈回流，導致腳腫，有病人或會選穿壓力襪。陳家倫說：「由於部分糖尿病患者並不適合穿着壓力襪，因此糖尿病人在外遊前，可先檢查足部血液循環是否正常才去購買。」

如血液流通正常，乘坐飛機時可穿着壓力襪，陳家倫建議，可選購露趾的款式，襪子長度大約到小腿即可。

其他襪子選購方面，可選擇舒適的棉質襪，冬季寒冷時，可穿着較厚的羊毛質地保暖。避免穿着過緊的襪子，影響血液循環。而已修補的襪子亦不宜穿着，因為縫口會弄傷腳部。

促進血液循環

有周邊血管病變的糖尿病患者由於血液供應不足，冬季天氣寒冷時，下肢皮膚溫度降低，使下肢脈搏減弱，患者應注意身體的血液循環。

- 1 每年檢查下肢血液循環是否正常。
- 2 留意腳部有否冰冷，皮膚蒼白。
- 3 檢查趾甲是否呈正常的粉紅色，有沒有麻痺徵狀。
- 4 留意晚上睡覺時有否腳痛及抽筋。
- 5 勤做運動，每天步行三十分鐘。
- 6 控制血糖、血脂、血壓的水平，保持健康飲食及生活習慣，吸煙人士最好戒煙。
- 7 可進行血管鏡檢查，找出身體出現血管問題位置，對症下藥。



避免足部潰瘍

糖尿病足部病變後果嚴重，一個小小的傷口，也可因為療理不當及延誤，隨時要截肢，陳家倫提醒：「糖尿病人的足部潰瘍其實是可以避免，患者應每年進行一次評估，包括足部檢查。日常護理如發現足部有傷口，應立即治理。」

- 1 日常活動可引致足底增生厚皮，避免修剪造成損傷，應外塗潤膚膏軟化硬皮。
- 2 避免塗用雞眼藥水，因藥水含水楊酸成分，具腐蝕性，會侵蝕皮膚，引致潰瘍。
- 3 使用適當剪甲鉗修剪腳甲，避免撕走趾甲及腳皮，造成損傷。
- 4 留意腳部有否瘀斑，趾甲有否瘀黑。
- 5 發現灰趾甲或趾甲變形便要立即求醫。
- 6 經常坐輪椅及臥床的長期病患者，時常檢查下肢有否壓力瘡。



糖尿病 冬季 足