

照顧您最佳的交通工具 ~ 足部保養

謝艷君衛教師

擁有健康的雙腳對於一般人來說是既簡單又自然的事，然而，對於許多糖尿病人來說卻是這麼的困難、這麼的奢侈。健康的雙腳，讓我們行動自如，悠遊自在。但是這麼重要的雙腳，您可曾仔細的好好檢查與保養呢？

也許有人會笑問：「保養？我又不是女孩子，有什麼好保養的？年紀這麼大了，不好看也沒關係啊！」是啊！好不好看是其次，保養雙腳或許不是您的生活習慣，但卻是非常重要的。為什麼我會這麼說呢？您注意過沒有，許多截肢的患者，都是糖尿病友呢！這難道只是巧合嗎？

其實很多糖尿病友都知道，糖尿病有許多的慢性併發症。什麼叫慢性併發症？也就是說在長期血糖控制不好的情況下所產生出來的其他病症。常有病友會抱怨說：「最近手腳都整天麻麻的，感覺越來越差了。」這就是糖尿病慢性合併症之一的“神經病變”另外還有“周邊血管病變”這些都是造成腳部問題的大元兇喔！因為感覺神經遲鈍了，所以很多人受了傷也不知道。加上糖尿病人的傷口癒合很差，又容易感染。一但腳有傷口，這就嚴重了。傷口難照顧，有的拖上好幾個月也沒有癒合，反而越來越糟糕，嚴重的人就有可能面臨截肢的命運了！

在和病友談論這個問題的時候，常有病友不相信的說：「我的傷口都不用幾天就好了啊，沒那麼嚴重啦！」當然，也許您的血糖控制一直很穩定，也許您現在不用擔心這個問題，但是既然可以簡單又輕鬆的預防，我們又何必冒險呢？我們希望做到的並不是在您出現傷口後才來擔心煩惱不已，而是希望每個病友都能擁有可以自由行走的雙腳，一旦真有病友的腳要面臨截肢的命運時，那麼說什麼都晚了，不是嗎？試試看吧！真的不難的，跟著我做做看！

首先，從每天的保養開始吧！

1. 低頭仔細的看看您的雙腳，有沒有任何的傷口、水泡、或發紅的地方，連腳趾縫也要檢查喔！眼睛不好的病友就請家人幫忙吧！
2. 每天洗澡的時候要先用手試試水溫，千萬別燙傷了！選擇中性的沐浴乳或香皂，別把皮膚的保護油脂都洗掉囉！還有別泡腳，泡腳會使皮膚更乾燥。
3. 洗完雙腳後，拿毛巾輕輕的擦乾水份，可不要太用力擦，如果皮膚比較不好的人很容易破皮的。
4. 冬天皮膚比較乾燥，可以擦乳液保護皮膚，避免乾裂。

外出前呢？

1. 出門一定要穿鞋子，不是拖鞋或涼鞋喔！要穿能保護整個腳的鞋子，例如：
柔軟舒適的休閒鞋或皮鞋。這樣才能避免受傷。
2. 鞋子的選擇不能太緊或太鬆，都會造成傷害，鞋底別太薄 1~3 公分就好，鞋裡也可以加上適當的鞋墊，增加舒適。女性病友盡量不要穿高跟鞋。
3. 穿鞋子前先檢查一下鞋子壞了沒、鞋裡有沒有小石子等異物，免的保護變成傷害。
4. 別忘了穿襪子以增加保護作用，襪子的選擇最好沒有縫邊，別太緊或太鬆，以免影響血液循環及造成壓力點，還要記得每天更換喔！
淺色的襪子雖然難洗，可是脫下後可以順便幫助檢查是否有血跡。
5. 新的鞋子在穿時要慢慢適應，別穿太久，新鞋總是比較難穿嘛！

修剪趾甲時：

1. 指甲硬的人可先稍微泡一下水，一樣要注意水溫。
2. 用指甲剪而不是小剪刀，避免受傷。
3. 別把指甲剪太短，修平就好了，可以用銼刀磨平趾甲，另外不要修剪硬皮，以免不慎受傷。

有傷口或長水泡、雞眼時怎麼辦？

1. 有任何傷口記的給外科醫師檢查與治療，別亂敷草藥，以免更嚴重。
2. 傷口保持乾燥、乾淨以促進癒合。
3. 有傷口化膿，久未痊癒或發黑等情形時，盡速找醫師處理。

另外還有什麼要注意的呢？

1. 控制好您的血糖。
2. 別使用電毯或電暖爐，那可能會使您的雙腿燙傷。
3. 別赤腳走路，以免受傷。
4. 別走健康石步道，那會造成腳部的壓力，也容易出現問題。
5. 戒菸吧！抽菸會讓您的血管變厚，也容易造成血管硬化而阻礙血液循環。
6. 平時別採盤膝、翹二郎腿的坐姿，會影響腿的血液循環。

說了這麼多，看起來或許很繁雜，其實都是簡單的小動作、小習慣，我相信很多人平時也這麼做，我們最大的希望就是每個病友都能健健康康的，而你們的健康，也是我們全體工作人員的驕傲。所以，下次別讓我們看到您忘了保護您最好的交通工具喔！預防總是勝於治療嘛！