

糖尿病人的足部護理與傷口照護原則

糖尿病人因長期血糖控制不良，導致末梢神經病變與血管病變，尤其是足部對於冷、熱及疼痛的感覺會較遲鈍，即使受傷也不自覺加上足部血液循環不良，傷口容易感染且不易癒合而遭受截肢的命運，嚴重者甚至因感染併發敗血症，危及生命!!

一、糖尿病人的足部護理與注意事項：

1. 每天用溫水和中性肥皂清潔足部，皮膚乾燥可使用乳液塗抹，但注意趾縫間不要擦乳液；保持趾縫間的清潔乾燥。
2. 每天檢查足部，尤其趾縫間，看看是否有傷口、膿皰、皮膚紅腫、雞眼、老繭。
3. 用指甲剪順著指甲邊緣修剪指甲；指甲太硬，可以先泡溫水軟化或洗澡後再修剪；視力不佳者，請家屬協助修剪。不要使用小剪刀、不要自行修剪硬皮。
4. 可於泡溫水或洗澡後，用浮石輕輕磨除厚皮。
5. 不要赤腳走路。
6. 坐著的時候，不要兩腿交叉或盤坐。
7. 足部酸痛、麻刺時，不要泡熱水、不要用熱水袋、避免用電毯或電暖爐以免燙傷。
8. 鞋子要選擇軟皮、合腳、透氣的包鞋，不要穿高跟鞋；至少準備兩雙鞋來交換替穿。
9. 選擇白色棉質吸汗的襪子，萬一有傷口滲液便容易觀察到。
10. 穿鞋前，先檢查鞋裡是否有小石子或異物。外出時不要穿拖鞋或涼鞋，避免受傷。
11. 糖尿病友應每年至少接受一次足部檢查，由糖尿病衛教師為您做初步的足部檢查。
12. 有以下情形時，您應該找醫師檢查治療：

足部出現雞眼、硬繭、指甲向內長、足部有傷口且癒合不佳。

二、糖尿病人的傷口照護原則：

1. 遵從醫護人員的指示步驟換藥，換藥前後記得洗手。
2. 請勿自行購買未經醫護人員指示的藥草、藥粉或藥膏來塗抹傷口。
3. 抬高您的患肢(高於心臟)，以幫助血液循環，避免腫脹。
4. 每天觀察傷口的變化情形，如有下列情形應立即就醫，請醫師為您評估：
 - (1) 傷口週圍有紅、腫、熱、痛情形。
 - (2) 傷口範圍有擴大情形。
 - (3) 傷口的分泌物增加且有惡臭味及不正常的顏色，如：黃綠色等。
 - (4) 當下肢有傷口，而且末梢腳趾的顏色改變，如：變白、黑、紅等。

5. 按時返診，由外科醫師評估您的傷口癒合情形以及是否需要更換換藥的方式。
6. 若有寒顫、發燒情形應回診就醫。
7. 傷口照護需要時間，此時家人需付出更多的愛心和耐心來照顧病人與提供心理支持。
8. 良好的控制血糖，有助於傷口癒合；請遵從醫囑按時服用降血糖藥物或注射胰島素。

參考資料


杜思德（2018）· 糖尿病衛教核心教材· 台北：中華民國糖尿病衛教學會

本院糖尿病人保健推廣中心，提供以下服務：

※糖尿病衛教：個別諮詢、糖尿病居家照護指導

糖尿病防治專線：05-2783865 或 05-2756000，分機 3311

※營養諮詢：糖尿病飲食諮詢與指導，服務專線：05-2756000 轉 1653

 天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您
2021年10月校閱