

### 輕微的割傷及水泡

如果你在檢查你雙腳時發現在皮膚表面有任何的破損、割傷或水泡時，就要用無菌的紗布加以覆蓋。切勿將水泡弄破。應立即聯繫你的足科治療部門或家庭醫生。(他們的聯絡電話號碼在本後頁內)

### 硬的表皮及雞眼

切勿自己嘗試將硬的表皮及雞眼除掉。如果有需要時，你的足科治療師會提供合適的治療及諮詢。

### 毋須處方的雞眼治療藥物

切勿使用毋須處方的雞眼治療藥物。這些藥物可以令皮膚破損及做成潰瘍，所以是不會獲推薦給任何糖尿病患者使用的。

### 避免過高或過低的溫度

如果你的足部是感到寒冷的話，就要穿上襪子。切勿坐在火爐前把足部烤火取暖。在上床之前，記得先要把暖水袋或熱墊從床鋪內拿走。

如果你發現你的足部有任何問題的話，請立即與你本區的足科部門或家庭醫生聯繫，以便獲取合適的諮詢。

### 個人的建議

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

你下次的檢查/評估的日期是：  
月份： ..... 年份： 20.....

### 本區的聯繫電話號碼

足科部門：  
.....  
家庭醫生診所：  
.....

由蘇格蘭糖尿病小組編制 - 足部行動小組



## 中等程度 風險

糖尿病資訊  
及建議單張

糖尿病是終生的病症，有時會引致足部的問題。這些可能產生的問題是因為供應你足部的神經線及血管受到了破壞。

這可能會影響：

- ❖ 你足部的知覺（邊緣神經感覺）；及
- ❖ 你足部的血液循環（局部缺血）。

這些改變可以是慢慢漸進的，而你可能不會察覺到。所以每年必須接受足科治療師對你的足部作檢查及評估。這些就可以根據你的需要去決定一個治療的方案。

你的檢查及評估結果顯示你屬於有**中等程度風險**會在足部出現潰瘍。你的足科治療師會在下列哪些你已有的風險因素格子內打勾。

- 你的足部喪失了部份的知覺。
- 你足部的血液循環是有所縮減的。
- 你的足部有硬的表皮。
- 你足部的外形有所改變。
- 你的視力是削弱了的。
- 你不能自己照護你的足部。

對你的糖尿病、膽固醇及血壓作出控制和每年接受足科治療師對你的足部作評估等都可以有助減低以後你的足部會有更多問題出現的風險。

如果你是吸煙者，你就會被勒令要戒煙。吸煙會影響你的血液循環及可能會導致要做截肢手術。

因為你的足部屬於**中等程度風險**會有潰瘍的出現，你需要對足部加以特別的護理。你需要接受足科治療師或足科技術員的治療。

如果你依照本單張的建議及資訊，在覆診期間有助你照護你的足部。希望這樣就可以有助減少在將來會出現的問題。

## 保持你足部健康的資訊

### 要每日檢查你的足部

你應要每日檢查你的足部是否有水泡、皮膚的破損、疼痛或有任何受到感染的症狀，例如：腫脹、發熱或發紅等。如果你自己做不到的話，就要請你的伴侶或照護者幫你做。

### 要每日清洗你的足部

你要每日用和暖的水和性質溫和的肥皂去清洗你的足部，徹底沖淨及小心地把足部弄乾，尤其是在腳趾之間的位置。切勿泡浸你的足部，因為這樣會令皮膚破損。由於你有糖尿病，你對水溫冷熱的感覺可能沒有那麼敏銳。你應先用你的手肘測試水溫或叫別人為你先測試水溫。

### 要每日滋潤你的足部

如果你的皮膚是乾燥的話，每日都要塗抹滋潤的乳霜，但請避免塗抹在腳趾之間的位置。

## 腳趾甲

要經常修剪或銼滑你的腳趾甲，處理時要依順著腳趾末端的弧形。需要使用修甲銼以確保沒有尖銳的邊緣可以擠壓到隔鄰的腳趾。不要把趾甲的兩旁剪除，因為這樣會將趾甲形成‘倒刺’而可能會引致趾甲向肉裡生長。

## 短襪、長筒襪及褲襪

你應要每日將你的短襪、長筒襪或褲襪更換。這些衣物都不應有厚的縫邊及頂端不應是有彈性的。

## 避免赤足行走

如果你是赤足行走的話，就會有碰撞到你的腳趾及踏到尖銳的物體而令你的足部受到傷害的風險，這樣會令皮膚受到破損。

## 檢查你的鞋子

在穿上鞋子之前，要先檢查鞋子的底部以確定沒有尖銳的物體例如：針、釘、玻璃等已把外鞋底刺穿。然後，用你的手放入每隻鞋內以檢查沒有細少的物體例如：小石子等跌了入內。

## 不合腳的鞋子

穿著不合腳的鞋子是使腳部不適或做成損害最常見的成因。替你作評估的足科治療師可能會對你現時所穿著的鞋子或如何去購買新的鞋提出意見。他們可能會考慮開出處方給你去把足部量度以便定製特別的鞋子。