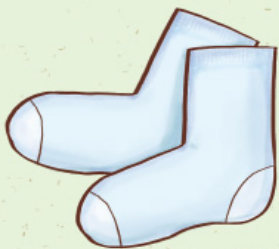


襪的選擇：

- 1 襪頭要鬆
- 2 不可縫補，因縫補位置不平，容易刮傷皮膚
- 3 質料：棉質
- 4 襪子必須每日更換
- 5 血液循環不佳者，不應自行購買壓力襪



鞋的選擇：

- 1 鞋頭：圓闊、鞋籠深，讓腳趾能夠在鞋內有足夠的活動空間
- 2 物料：絹布、網面或透氣皮料
- 3 設計：有鞋帶或魔术貼的鞋款
- 4 鞋跟：約2.5厘米高，吸震物料製造
- 5 大小：鞋頭宜預留約1.5厘米空位



何時需要使用鞋墊？

若病人患有腳痛、曾經/容易在腳部受壓點(如第一跖骨關節/小腳趾)出現紅印或厚皮，便需要使用鞋墊。

- ★ 由於鞋墊會佔據鞋內的活動空間，故此，使用鞋墊前，必須確保鞋內預留足夠的空位。
- ★ 足部感覺差的病友容易受傷，若鞋襪選擇得宜，便可大大減少傷口形成的機會！！

如何減輕缺血造成的腳部問題？



- 戒煙 / 勿吸煙
- 穿著鬆身的衣物及襪子保暖
- 穿著合適的鞋子，避免過份約束腳趾的細微血管
- 多步行、多踢腿、多按摩雙腳
- 避免雙腳靠近暖爐 / 暖水袋 / 暖包
- 血液循環較差的病友或需轉介到血管科，詳情可向醫護人員查詢



正確護足方法：

每日檢查雙腳



每日足部檢查清單：

- 1 襪子上有否沾有血漬或滲液
- 2 雙腳有否破損 / 出現水泡 / 紅印
- 3 腳趾縫是否乾爽
- 4 腳趾患處有否突然變軟或發泡
- 5 小腿皮膚有否因乾燥、痕癢而抓損皮膚



每日清洗雙腳

緊記抹乾腳趾之間的皮膚



每日按指示搽潤膚膏 / 處方藥膏



皮膚護理方法：

- 每天搽2-3次潤膚膏
- 不要搽在腳趾之間 / 傷口 / 水泡上

- ★ 建議每六個月至一年做一次護足檢討 / 詳細足部檢查。

何謂足病診療服務？

足病診療提供的治療包括：傷口護理、冷凍治療、皮膚護理及內生腳甲護理、訂造鞋墊等。

如何安排足病診療服務？

如果你發現足部有損傷、感染或持續腫痛，請先諮詢醫生的意見。醫生會按病情需要發出介紹信，轉介你到足病診療部作進一步跟進。

糖尿腳護理足印



護足首要：

了解自己的腳部問題，然後逐一處理

我的腳部問題：

- 腳甲：腳甲內生發炎、灰甲
- 皮膚：乾燥、腳趾之間太濕、香港腳、疣、厚皮 / 雞眼
- 足部血管：周邊血管疾病、傷口難以癒合
- 感覺神經：出現麻痺、針刺等異常感覺，或甚至不能感覺疼痛

護足七式



厚腳甲護理方法：

- 每星期銼腳甲1-2次
 - 單一方向銼甲面
 - 每次約銼15-20下
- (腳甲銼於連鎖化妝店有售)

厚皮 / 雞眼的護理方法：

- 每天在患處搽潤膚膏
- 每週用厚皮銼板 / 浮石銼厚皮1-2次
- 腳趾之間的厚皮只可搽少量潤膚膏
- 穿具吸震力的鞋子
- 如患有足部變形，足病診療師可為病人訂造鞋墊
- 切勿自行於藥房購買及使用雞眼藥水 / 雞眼膠布



香港腳與灰甲護理方法：

- 每天用溫水和性質溫和的皂液清洗雙腳，然後以毛巾輕輕抹乾皮膚
- 腳趾之間須經常保持乾爽
- 每日更換襪子
- 穿著過的鞋子宜擺放於有陽光照射或通風的位置
- 每天按醫生或足病診療師的指示搽抗真菌藥膏 / 藥水
- 定期銼腳甲可增加藥膏 / 藥水的滲透度和功效 (腳甲銼於連鎖化妝品店有售)
- 不要與別人共用腳甲銼
- 使用腳甲銼後，請以清水將它清洗乾淨，然後放在空氣流通的地方



編著：



香港糖尿聯會
Diabetes Hongkong

地址：九龍長沙灣道928-930號時代中心20樓2001-02室
電話：(852) 2723 2087
傳真：(852) 2723 2207
網址：www.diabetes-hk.org
出版日期：2016年8月

承蒙以下機構贊助製作此單張：



OPERATION
SANTA CLAUS
South China Morning Post
愛心聖誕大行動

特別鳴謝：足病診療師高建旋女士為本宣傳單張作義務顧問