

個人建議

您目前的足部風險等級

您最近的足部篩查表明，您因糖尿病而患上足部並發症和足部潰瘍的風險是：

低 /中/高/緩解

當地聯繫電話

足病部門：

家庭醫生門診：

本宣傳單適用於所有被診斷為糖尿病的人士，包括12歲以上的兒童。根據蘇格蘭糖尿病組-足部行動小組製作的原始傳單，在服務使用者的幫助下。由足病學院所有©發布日期：2018年3月，複查日期：2023年3月。我們歡迎您對本傳單提出反饋意見。請通過footlit@scpod.org將其發送到足病學院 www.feetforlife.org/footcareleaflets

Produced by the Scottish Diabetes - Foot Action Group

M.L.T.HDFFEEET.1808821

Traditional Chinese



幫助您在度假時對足部護理的建議

糖尿病患者的信息和建議，以幫助您的生命和四肢

Advice to help you care for your feet on holiday.

Diabetes information and advice to help your life and limbs.



## 我為什麼要在度假時擔心自己的腳？

您被給予這份建議傳單，因為您正在去或在考慮要去度假。

由於您患有糖尿病，您的腳存在發生問題的風險。在度假期間這種風險有時會增加。

度假期間，您的日常生活和環境會發生變化，您可能會比平時更加活躍，這可增加您發生嚴重問題的風險。

如果您發現小水泡或割傷，擦傷或腳部皮膚有任何破口，請用無菌敷料覆蓋。不要爆裂水泡。

這宣傳單裡的建議，幫助您在享受假期的同時照顧好自己雙腳。

## 我該怎麼做才能減少出現足部問題的風險？ 在旅途中

長途旅行可以讓您的腳腫脹。如果可能的話，盡量每隔半小時步行一次即使很短的距離也有幫助。這可減低腫脹的程度。記住您的腳可能會在高溫下腫脹，所以要確保您的鞋子不要太緊。

## 每天檢查您的腳

就像在家一樣，您要每天至少檢查一次腳部是否有水泡，皮膚破裂，疼痛或任何感染跡象，如腫脹，發熱或發紅。

## 為您的雙腳護膚

您應該定期用溫水和溫和的肥皂洗腳。徹底沖洗並小心擦乾，尤其腳趾之間。不要浸泡您的腳，因為這會損害您的皮膚。

如果您的皮膚乾燥，請使用保濕霜，但要避開腳趾間的區域。

如果您的皮膚在炎熱或寒冷的天氣下容易乾燥，您要多塗保濕霜。

## 趾甲護理

依照足病醫生的建議繼續修剪腳趾甲。

## 避免赤腳走路

總是穿着鞋，即使在沙灘上也一樣。有時沙子被晒得很熱，您可以在沒有意識的情況下燒傷雙腳。在進入大海前，穿上鞋具譬如塑料鞋來保護雙腳。

避免穿“人字拖”類型的鞋具，因為這可能會導致腳趾間出現水泡。

## 處方鞋

如果您已經被給予處方鞋，請在假期間不要穿其他鞋子（除非在海中）。

## 小切口和水泡

帶一個小的急救包，裡面應該放好無菌紗布敷料和微孔膠帶。在處理小水泡，切口或擦傷時，把稀釋的消毒劑倒在紗布藥簽上去清洗傷口，再貼上乾淨的無菌紗布敷料，不要使用棉花。

## 藥物和處方

確保裝好被給予的處方抗生素，敷料，鞋墊和鞋類。

如果您是吸煙者，您會被強烈建議戒煙。因為吸煙會影響您的血液循環，增加截肢的風險。

## 避免高溫或低溫

使用高效防曬霜（防曬指數30或以上）保護雙腳免受曬傷，或將腳遮蓋起來。不要使用深色材料來保護您的腳，因為它們吸收熱量，容易把腳燒傷。

如果您有任何疑慮或發現您的腳有任何問題，請立即聯繫足病診所或家庭醫生尋求建議。

## 當我對自己雙腳有疑慮或問題時該怎麼辦？

經常檢查您的腳是非常重要的，特別是在度假時，因為你會比平時活躍。

如果您出現以下任何問題，請盡快取得醫療建議，因為任何延誤都可能導致嚴重的生命和肢體危害。

- ❖ 腳趾或腳有發紅，發熱，腫脹的現象
- ❖ 皮膚出現新的破口或傷口
- ❖ 腳或腳趾有新的發紅或變色現象
- ❖ 腳部有新的或無法解釋的疼痛

回家後，您必須在24小時內向多學科足部護理團隊，當地足病科或家庭醫生報告。

## 快樂的腳將幫助您享受假期