

處方鞋

處方鞋

如果您已經被提供鞋子，鞋子將被訂入處方。您應該按照你的矯形醫生（設計或開鞋的人）或足科醫生給你的指示。首先，你應該在家里短時間穿着鞋周圍走，檢查是否有任何問題，例如磨擦或壓力造成的紅腫。如果發生這種情況，您應立即聯繫您的足病醫生或矯形醫生。

當您和處方人對第一對鞋的舒適性和貼合性感到滿意時，您將會被給予第二對鞋。這應該是您穿的唯一鞋子。堅持在室內外都穿這雙鞋是很重要的。

鞋子通常會配有鞋墊。這是您的鞋子的重要組成部分，只能在足病醫生或矯形師的建議下才可以把鞋墊移除。每天檢查鞋子內部以確保沒有小物體掉入，並且鞋墊或襯裡沒有損壞是很重要的。

如果您發現鞋子有任何磨損或損壞，您應該聯繫您的矯形醫生或足病醫生，以便他們進行修理。

提供鞋子的人會告知您關於做過的任何維修或更改，以確保它們仍然與您的處方吻合。

襪子，長襪和襪褲

您應該每天更換您的襪子，長襪或襪褲。它們不應該有笨重的接縫，和頂部不應該是橡皮筋的。一些商店出售合適的產品。您可以向您的足科醫生詢問詳情。您的所有襪子，長襪和襪褲都應該適合您的腳。

請記住：如果您不確定自己穿的任何鞋子，襪子，長襪或襪褲，或者您所購買到的新鞋，您的足病醫生將很樂意為您提供建議。

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

本地聯繫電話

足病科：
.....

家庭醫生門診部：
.....

矯形部：
.....

本宣傳單適用於所有診斷為糖尿病的人，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©發佈日期：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

Traditional Chinese



鞋類建議，以減少截肢的風險

糖尿病信息和建議，以幫助保護您的生命和四肢

Footwear advice to reduce risk of amputation.
Diabetes information and advice to help protect your life and limbs.



Pel 25866 revised April 2018

鞋類和糖尿病

這宣傳單為您提供有關穿著最合適的鞋子的建議，同時考慮到您的腳部形狀和您的糖尿病。

給糖尿病患者造成足部問題的最常見情況是，穿著不合腳的鞋子。

為什麼糖尿病會給您的腳帶來風險？

糖尿病患者的足部傷口的發展是嚴重的，因為它們與心臟病發作，中風，足部或腿部截肢和早期死亡的風險增加有密切關係。

控制您的糖尿病，膽固醇和血壓，戒煙，增加心血管運動和控制體重都有助於降低這些生命和肢體威脅問題的風險。

注意：如果您有心臟病家族史，您可能會進一步面臨心血管疾病的風險。

如果您出現以下任何問題，請務必盡快（24小時內）聯繫您的多學科足部護理團隊，當地足病部門或全科醫生尋求建議。

- ❖ 腳或腳趾有發紅，發熱和腫脹的現象
- ❖ 皮膚出現新的裂口或傷口
- ❖ 腳趾或腳部出現新的紅腫或褪色現象
- ❖ 腳部有新的或無法解釋的疼痛

如果發現皮膚有任何裂口或水泡，請用無菌敷料覆蓋。不要爆裂水泡。

我該怎麼做才能降低發生問題的風險？

每天檢查您的腳

每次脫掉鞋子，長襪或襪褲時都要檢查您的腳，檢查是否有紅腫或水泡。

檢查您的鞋子

在穿鞋之前檢查它們的底部，確保沒有任何尖銳的東西如針，釘子或玻璃刺穿外底。另外，把手伸進每隻鞋子裡面檢查是否有小石頭等物體落入。

您腳的形狀

時間長了，您腳的型狀可能會改變，所以當您買鞋時，一定要仔細檢查它們是否合適。

買新鞋

測量您的腳

測量好您的腳並買合腳的新鞋。

合腳的鞋子

確保您的鞋够長，夠深，夠寬。如果鞋太緊，會壓迫腳趾。

總是試穿兩隻鞋

購買新鞋時，一定要試穿兩隻鞋。大多數人的雙腳尺寸略有不同。

買自己的鞋子

如果可能的話，自己去鞋店買而不是讓別給圍買。

穿新鞋在家周圍走

穿著新鞋在家周圍走短暫的時間（20分鐘），然後檢查您的腳。

尋找磨損或壓力引起的發紅問題。

如果發生這種情況，您通常可以把鞋子退回，只要沒有穿鞋子在外面走就可以。

新鞋的建議

如果您不確定您的新鞋是否合適，請在穿著前詢問您的足病醫生。

推薦鞋

鞋的種類

有鞋帶或綁帶的合腳的靴子或運動鞋能給腳最好的支持。

這些帶子可以把鞋子索緊，這有助於將腳牢固地保持在鞋的內部，並有助於防止磨擦。

鞋跟高度

鞋跟高度不得超過2.5厘米（1英寸）。

天然材料

在可能的情況下，鞋子的鞋面（頂部）應由天然材料製成，如柔軟的皮革。皮革適合您的腳，不會造成任何磨擦，有助於防止腳部腫脹。

檢查處方鞋子的狀況，並在必要時進行修理。

磨損

磨損跡象

檢查您的鞋子是否有磨損跡象，如接縫或襯裡的粗糙邊緣，以及磨損的鞋底和鞋跟。務必檢查鞋子是否完好，並在有無法修復的磨損跡象時更換。