

硬皮和雞眼

不要自己試圖去除硬皮或雞眼。您的足病醫生將在必要時提供治療和建議。

非處方雞眼療法

不要使用非處方雞眼療法。這些療法不推薦給任何糖尿病患者，因為十分危險並且可以導致新的傷口和感染。

避免高溫或低溫

如果您的腳很冷，就穿襪子。千萬不要把腳放在火爐前取暖。上床前，務必先取出熱水瓶或加熱墊。

有潰瘍史

如果您曾經患過潰瘍或做過截肢，您患潰瘍的風險就很高了。但是如果您在足科醫生的幫助下細心照顧您的雙腳，您就可以減少出現更多問題的風險。

預約

參加足部保護團隊或專科足病醫生的所有預約，以及您的其他定期糖尿病的複查預約是非常重要的。因為這樣可以降低問題發展的風險。

如果我對自己的雙腳有疑慮或問題，該怎麼辦？

如果您有任何疑慮或發現您的腳有任何問題，請立即聯繫您的多學科足部護理團隊，當地足病部門，足部保護團隊或家庭醫生並獲取建議。

如果與些部門都沒有取得聯繫，請到您最近的事務和急診部門。請記住，在有問題的時候耽誤獲取建議或治療會導致嚴重後果

個人建議

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

您的下一次篩選的日期：

月份：..... 20.....

本地聯繫電話

多學科足部護理團隊：

.....

足病科或足部保護團隊：

.....

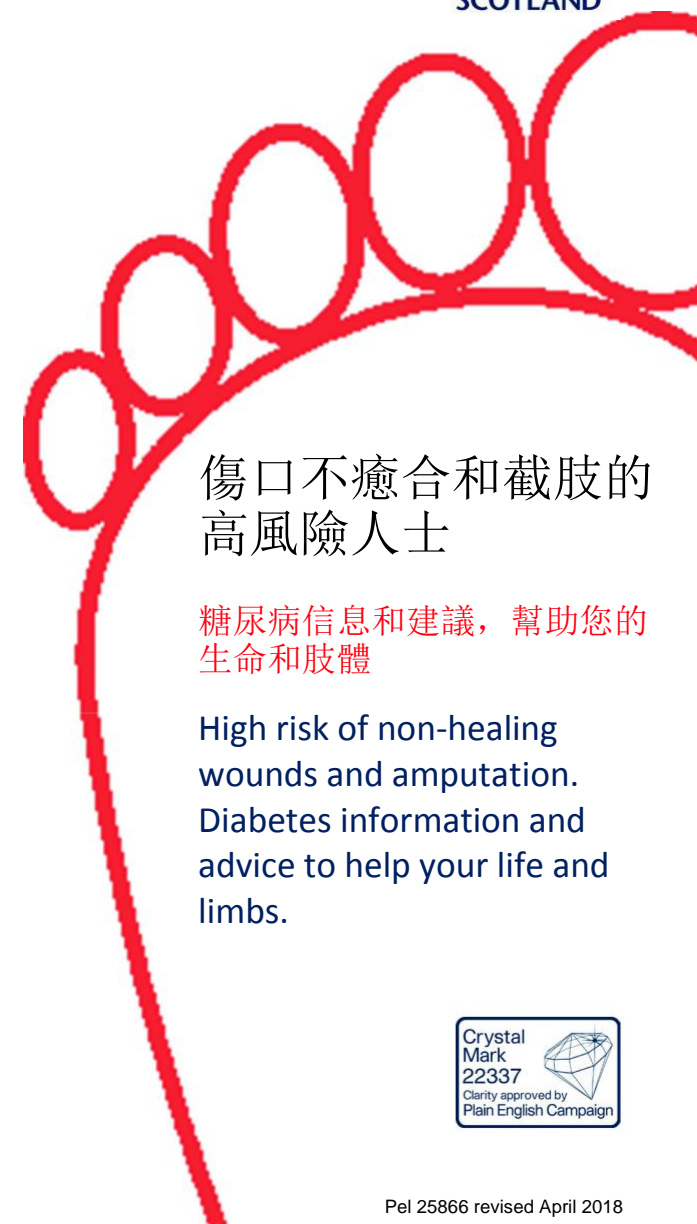
家庭醫生門診部：

.....

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foot-lit@scpod.org將其發送到足病學院www.feetfor-life.org/footcareleaflets

Traditional Chinese



傷口不癒合和截肢的高風險人士

糖尿病信息和建議，幫助您的生命和肢體

High risk of non-healing wounds and amputation.
Diabetes information and advice to help your life and limbs.



為什麼糖尿病會給您的腳帶來風險？

糖尿病是一種終身疾病，可能導致危及生命和肢體的問題。其中一些問題會發生的原因是神經和血管，包括那些供應您的腿和腳的血管，已經受到損害。

可能改變的情況有：

- ❖ 腳部的感覺（周圍神經病變）；和
- ❖ 腳部的血液循環（局部缺血）。

這些變化都是逐漸形成的，您可能不會注意到。這就是為什麼每年都要由經過適當培訓的醫護人員檢查（篩選）您的腳。

我的足部評分是什麼，這分數意味着什麼？

您的足部檢查表明，因為您患有糖尿病，所以傷口無法癒合的風險很高。足病醫生會告訴您有以下哪一種並發症。

- ❑ 腳上有硬皮
- ❑ 腳趾或腳的形狀出現問題
- ❑ 您不能照顧您的腳或沒有得到相應的幫助
- ❑ 您正在進行腎臟替代治療（透析）
- ❑ 雙腳的感覺減少
- ❑ 血液循環到腳部減少

現在您應該被轉介到足病醫生那裡進行評估，然後同意一個治療計劃。糖尿病患者的足部傷口的發展可導致嚴重的後果，因為它們與心臟病發作，中風足部截肢和早期死亡的風險增加有密切的關係。

控製糖尿病，膽固醇，血壓，戒煙，增加心血管鍛煉和控制體重，會有助於降低那些對生命和肢體造成威脅性問題的風險。

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。

由於您的腳處於高風險，您需要特別照料它

們。您需要經過對糖尿病足有經驗的足病醫生定期複查和治療。

請遵循本宣傳單中的建議和信息。它能幫助您在每次訪問足病醫生之間照顧好雙腳。這會幫助您降低發展生命和肢體威脅問題的風險。

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

如果沒有取得多學科足部護理團隊，家庭醫生或足病科的建議，並且24小時內沒有足部治愈跡象，請前往當地的急診室。

我該怎麼做才能降低發展成問題的風險？ 每天檢查您的腳

您應該每天檢查您的腳是否有水泡，皮膚破裂，疼痛或任何感染跡象，如腫脹，發熱或發紅。如果您發現皮膚或水泡有任何裂口，請用無菌敷料覆蓋。不要爆裂水泡。

如果您自己做不到，請讓您的伴侶或護理人員幫助您。

如果您的皮膚乾燥和有裂縫，每天塗一次25%尿素霜，直到這種情況有所改善。

不合腳的鞋子

不合腳的鞋子是腳的刺激或損傷的常見原因。

對您腳作評估的足病醫生會給予您現在的鞋子和買新鞋的建議。

根據您的需要，您可能會被評估給予處方鞋，鞋墊或者兩樣。

對您的雙腳皮膚的護理

您應該每天用溫水和溫和的肥皂洗腳。徹底沖

洗並小心擦乾，特別是在腳趾之間。不要浸泡您的腳，因為這會損害您的皮膚。由於您有糖尿病，這可導致您的腳對冷和熱沒有那麼敏感，所以您應該在洗腳前先用肘部測試水溫，或者先讓別人為您測試水溫。

如果您的皮膚乾燥，請使用保濕霜，避開腳趾間的區域。

趾甲護理

除了在您的足病醫生的建議下，否則不要剪您的腳趾甲。

襪子，長襪和襪褲

定期更換襪子，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。

避免赤腳走路

赤腳走路有傷害腳的風險，因為這樣不僅僅容易撞到腳趾，還很有可能站在損傷皮膚的尖銳物體上。

檢查您的鞋子

在穿鞋前檢查鞋底，確保沒有任何尖銳的東西如針，釘子或玻璃刺穿外底。另外，用手伸入每只鞋裡檢查是否有小石頭等物體落入。

處方鞋

如果您已經被提供鞋子，那麼鞋子將被訂入處方。您應該按照您的足病醫生或矯形師（處方人或設計您的鞋子的人）給您的指示。這就是您穿的唯一鞋子。鞋子通常會配有鞋墊。這些都是您鞋子的重要組成部分，只能在矯形師或足病醫生建議下您才能把它們移除。任何給您提供鞋子的人都會告知您關於對鞋子作出的任何維修或更改，以確保它們仍然符合您的處方。處方鞋和鞋墊可以降低潰瘍的風險但不能完全消除。