

## 分配壓力

使用您的足病醫生或矯形醫師提供的任何設備來幫助重新分配您腳上的壓力。您會被要求穿著一個模型或步行靴或特殊鞋，直到您的潰瘍癒合。在將重量放在腳上時，要一直穿戴此裝置。

在每次預約之間，不斷與專業足部服務檢查雙腳，跟從被給予的腳部保護的照顧和建議。確保你的另一隻腳穿上正確的鞋子，因為這隻腳受到的壓力會更大，這很容易引起進一步的問題。

您可以從糖尿病足部專業服務中獲得關於負重的建議，以及拐杖，手杖和輪椅等幫助減輕腳部負重的輔助工具。

## 足病預約

一定要參加治療潰瘍的預約。您可能需要定期預約，直到傷口癒合為止。您的預約可能是與地區或社區護士，執業護士，治療室護士或您的足病醫生。

## 抗生素治療

如果傷口或附近組織有感染跡象，您將被給予抗生素。把您對抗生素出現的任何問題（例如皮疹，噁心或腹瀉）報告給開處方的人。如果此人不在，請立即聯繫您的家庭醫生以獲取建議。一定要堅持服用抗生素，只能在治療您的人或家庭醫生的指示下才能停止。

如果感染情況惡化（您的紅腫或疼痛增加或擴散或出現類似流感的症狀），您要立即去醫院，這樣才能保護您的肢體，甚至挽救您的生命。

## 手術

在感染嚴重的時候，您可能需要手術清理傷口。如果感染非常嚴重，可能需要截肢以保存足部的健康部位。如果你的血液循環減弱，您可能會被轉介到另一個能增加潰瘍區域的血液供應的手術。

## 個人建議

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

月： ..... 20.....

## 當地聯繫電話

多學科足部護理團隊：

.....

足病科或足部保護隊：

.....

家庭醫生門診部：

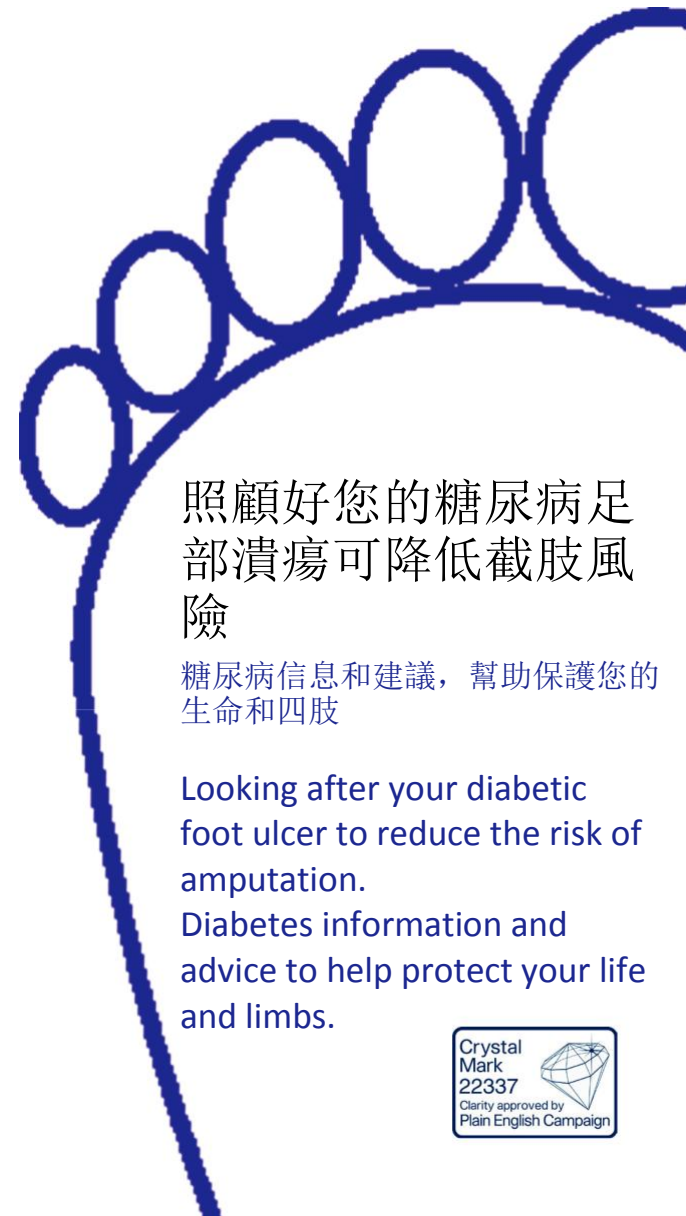
.....

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](mailto:footlit@scpod.org)將其發送到足病學院[www.feetforlife.org/footcareleaf-](http://www.feetforlife.org/footcareleaf-)

08810  
MLT.DIABFU.18

Traditional Chinese



## 照顧好您的糖尿病足部潰瘍可降低截肢風險

糖尿病信息和建議，幫助保護您的生命和四肢

Looking after your diabetic foot ulcer to reduce the risk of amputation.

Diabetes information and advice to help protect your life and limbs.



## 什麼是糖尿病足潰瘍？

您有糖尿病足潰瘍。這意味著皮膚區域已經破裂，其下面的組織現在被暴露出來。

一些糖尿病的人士，皮膚不能很好地癒合，並且僅在輕微損傷後就發生潰瘍或感染。

大約十分之一的糖尿病患者會在某個階段出現足部潰瘍。

糖尿病人士的足部潰瘍發展是嚴重的，因為它與心臟病發作，中風，足部或腿部截肢以及早期死亡的風險增加有密切的關係。

足潰瘍可以被感染，這會增加截肢的風險，如果不及時快速有效地治療，則可能導致早期死亡。如果腳部血液循環不良，則會進一步增加這些風險。

控制您的糖尿病，膽固醇和血壓，戒煙，增加心血管鍛煉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。

患有足部潰瘍的人需要向他們的糖尿病小組詢問非負重的心血管鍛煉，以免對受損的足部造成進一步的傷害。

**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。

由於您患有糖尿病足潰瘍，您需要定期進行足部治療。您的足科醫生將為您制定治療計劃。

處方鞋和鞋墊可以降低潰瘍的風險，但不能把它完全消除。

## 如果我對雙腳有疑慮或問題，該怎麼辦？

### 危險的跡象

在治療這種潰瘍期間，如果您發現如下任何一種危險症狀，請必須盡快（24小時內）聯繫您的多學科足部護理團隊成員，當地足病科或家庭醫生。

- ❖ 有沒有疼痛或抽痛？
- ❖ 您的腳會感覺比平時更熱嗎？
- ❖ 是否有新的發紅，發炎或腫脹的區域？
- ❖ 有液體流出嗎？
- ❖ 腳有新的氣味嗎？
- ❖ 您有任何類似流感的症狀嗎？
- ❖ 您有沒有發現疹子？
- ❖ 您有沒有喘不過氣的感覺？
- ❖ 您的體溫是否高於38.3°C（101°F）或低於36°C（96°F）？
- ❖ 您的心跳有沒有每分鐘超過90下？

如果皮膚出現任何新的破裂或水疱，請用無菌敷料覆蓋它們。不要爆裂水疱。

如果您與多學科足部護理團隊，當地足病科或家庭醫生都沒有取得聯繫，並且24小時內沒有足部治癒的跡象，請前往當地的急診室。

### 糖尿病足潰瘍的治療

糖尿病足潰瘍有時隱藏在堅硬的皮膚下，壞死組織會聚集在周圍。足病醫生需要將其移除才能幫助潰瘍癒合。這可能會導致潰瘍處有點流血，但這是完全正常的。不要試圖自己治療潰瘍。

## 我該怎麼做才能降低發展成問題的風險？

除非您已被正確展示如何移除和更換敷料，否則不要去碰它。並且您要在有合適的敷料時才去更換。

### 每天繼續檢查您的腳

每天繼續檢查您的腳是否有任何其他問題區域或危險跡象。如果您自己做不到，請讓您的伴侶或護理人員幫助。

### 不要弄濕敷料

將敷料弄濕會阻止癒合或使細菌進入潰瘍。這會導致更多問題。您的足病醫生可能給您提供敷料保護器去保持敷料乾燥，或者他們會給您一個表格帶到你的家庭醫生，將敷料保護器訂入處方。敷料保護器可在確保敷料乾燥的情況下，讓您安全地洗澡或浸浴。

### 對腳周圍區域的保濕

如果您的皮膚乾燥的話，每天使用保濕霜，避免皮膚破損區域和腳趾之間的區域。

### 讓受影響的腳休息

避免任何不必要的站立或行走。

如果傷口持續受壓，這樣是無法癒合的。盡可能多地休息，建議您把腳放起來幫助它癒合。