

❖ 硬皮和雞眼

不要試圖自己去去除硬皮或雞眼。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。

❖ 預約

參與足部保護團隊或專科足病醫生的所有預約，以及其他定期糖尿病複查預約，是非常重要的，因為這將降低出現問題的風險。

❖ 如果我對自己的腳有疑慮或問題，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獲取建議。

如果和這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

本地聯繫電話

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/footcare-leaflets

Traditional Chinese



在緩解期間照顧好您的雙腳，以進一步減少潰瘍和截肢的風險

糖尿病信息和建議，幫助保護您的生命和肢體

Looking after your foot in remission, to reduce the risk of further ulcers and amputation.
Diabetes information and advice to help protect your life and limbs



現在您處於緩解期類別，因為您曾患有過潰瘍，截肢或夏柯氏足。屬於這一類別意味著您再發展足部潰瘍或再被截肢的風險很高。還有可能有夏柯氏足的新發病率。

您的足病醫生會勾選您正在緩解的以下哪項。

- 您曾經有過一次或多次的潰瘍
- 您曾經被截肢過
- 您有夏柯氏足

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，足部或腿部截肢和早期死亡的風險增加有密切的關係。

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

當您的腳處於緩解期時，您需要特別照顧它們。您需要由對糖尿病足有經驗豐富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。它將幫助您在每次訪問足病醫生之間照顧好自己的雙腳。這將有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

如果沒有和多學科足部護理團隊，家庭醫生或足病科取得聯繫與建議，並且24小時內沒有足部治愈跡象，請前往當地的事件和急診部門。

我該怎麼做才能降低發展成問題的風險？

❖ 每天檢查您的腳

您應該每天檢查您雙腳是否有水泡，皮膚破裂，疼痛或任何感染跡象，如腫脹，發熱或發紅。如果您發現皮膚有任何破裂或水泡，請用無菌敷料覆蓋，不要爆裂它。

如果您不能自己做，請您的伴侶或護理人員幫助。

❖ 不合腳的鞋子

不合腳的鞋子是刺激或損傷腳的常見原因。評估您腳的足病醫生可以給予您一些建議，包括您現有的鞋子和要買的新鞋。

根據您的需要，您可能會被評估給予處方鞋，鞋墊或者兩樣。

❖ 雙腳的皮膚護理

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的溫度，或者先讓別人幫你測試水的溫度。

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

只能在足病醫生的建議才可以剪腳趾甲。

❖ 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物體落入，例如小石頭。

❖ 處方鞋

如果您已經被給予鞋子，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（處方或設計您的鞋子的人）給您的指示。這些應該是您穿的唯一鞋子。鞋子通常會配有鞋墊。這些都是您鞋子的重要組成部分，只能在矯形醫師或足病醫生建議下才能把它們移除。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。處方鞋具和鞋墊可以降低潰瘍的風險但不能完全消除。