



## 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，可以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。

## 我的足部評分是多少，這個分數又意味著什麼呢？

您的足部檢查顯示您目前沒有神經或血管損傷，目前您患有由於糖尿病導致的足部傷口不愈合的風險很低。糖尿病患者的足部傷口的發展能導致嚴重後果，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，這有助於降低這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問題的風險。

由於您的腳目前處於低風險，在足部沒有出現新問題的情況下，您可以繼續進行自己的一般足部護理。

請遵循本宣傳單中的建議和信息，因為它將幫助您在每次的足部年度檢查之間照顧好雙腳。這也幫助您降低發展生命和肢體威脅性問題的風險。

## 如果我對自己的腳有疑慮或問題，該怎麼辦？

您應該每天檢查雙腳是否有水泡，皮膚破裂，疼痛或任何感染跡象，例如腫脹，發熱或發紅。

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，當地足病部門或家庭醫生尋求建議。

- ❖ 腳或腳趾有發紅，發熱，腫脹的現象
- ❖ 不癒合的皮膚裂口
- ❖ 腳或腳趾有新的發紅或變色處
- ❖ 腳部有新的或無法解釋的疼痛

## 我該怎麼做才能降低發生問題的風險？

### 每天檢查您的腳

您應該每天檢查雙腳是否有水泡，皮膚破裂，疼痛或任何感染跡象，例如腫脹，發熱或發紅。如果您自己做不到，請您的伴侶或護理人員幫助您。

### 不合腳的鞋子

不合腳的鞋子是刺激或損傷腳的常見原因。給您腳做篩選檢查的專業人士會給你一份關於鞋類的建議傳單。

### 每天洗腳

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。不要浸泡你的腳，因為這會損害您的皮膚。

## 每天保持雙腳濕潤

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

根據腳趾末端的曲線定期剪裁或銼腳趾甲。使用指甲銼確保沒有鋒利的邊緣，因為這些邊緣很容易會壓入下一個腳趾。不要削減指甲的兩側，因為這樣會形成釘子的“尖刺”，容易造成趾甲長到肉裡面。

### 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。

### 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，例如針，釘子或玻璃刺穿外底。另外，用手伸入每隻鞋子裡面檢查是否有小物體落入，例如小石頭。

### 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使用，因為它們十分危險並且可以導致新的傷口和感染。

### 預約

參加年度篩查預約以及所有定期糖尿病複查預約是非常重要的。這樣可以降低出現問題的風險。

注意：至少每年要去家庭醫生那裡接受一次糖尿病複查。