

## 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。

## 預約

參加年度足部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。

## 個人建議

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

您的下一個篩選日期：  
月份： ..... 20 .....

## 當地聯繫電話

足病科部和足部保護團隊：  
.....

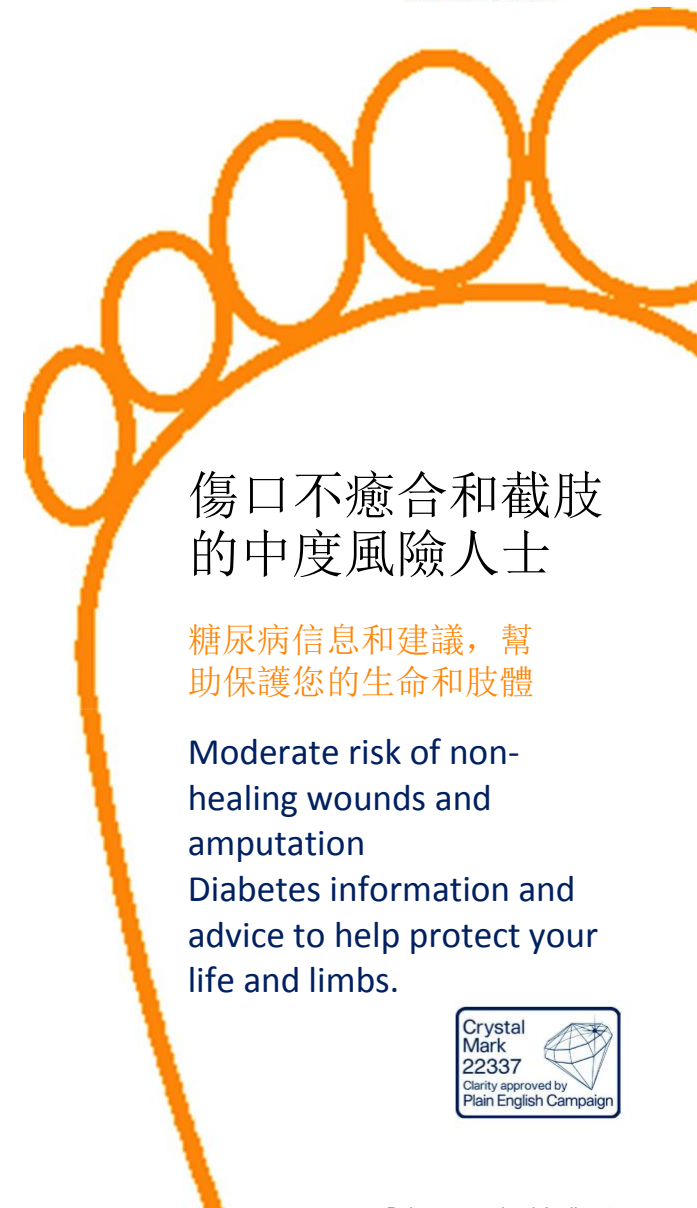
家庭醫生門診部：  
.....

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

08818

Traditional Chinese



## 傷口不癒合和截肢的中度風險人士

糖尿病信息和建議，幫助保護您的生命和肢體

Moderate risk of non-healing wounds and amputation

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



## 為什麼糖尿病會給你的腳帶來風險？

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，包括那些供應你的腿和腳的血管，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。

## 我的足部評分是什麼，這分數意味著什麼？

您的足部檢查表明，糖尿病使您的腳出現以下現象，從而導致目前的傷口不癒合處於中度風險。

- 您的腳已經失去了一些感覺
- 腳部的血液循環減少
- 您不能照顧自己的腳或沒有得到相應的幫助
- 您有嚴重的腎臟疾病
- 您的腳趾或腳的形狀已經出現問題

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。

控制糖尿病，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，您可能進一步面臨心血管疾病的風險。

由於您的足部現在處於發展不癒合傷口的中度風險，這些傷口無法癒合可以導致截肢，您可能還需要由足病醫生進行評估或治療。

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。而且幫您降低發展生命和肢體威脅問題的風險。

## 如果我有疑慮或問題，該怎麼辦？

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

如果和這些部門都沒有取得聯繫，請到您最近的故事和急診部門。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。

## 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。

如果您發現皮膚有裂口或水泡，請用無菌敷料覆蓋。不要爆裂水泡。

如果自己做不到，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。

根據您的需要，您有可能會被評估給予處方鞋，鞋墊或者兩樣。

## 對雙腳的皮膚護理

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，或者讓別人幫您先測試水的溫度。

如果您的皮膚乾燥，請使用保潔霜，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。

## 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，用手伸入每隻鞋子裡面檢查是否有小物體落入例如小石頭。