

健康快樂的雙腳



怎樣讓雙腳健康快樂

很多糖尿病人的雙腳都有各種問題。

高血糖會導致血液循環惡化和神經損傷（也叫做神經性病變）。

要想預防嚴重的腳部問題並擁有健康快樂的雙足，您可遵循以下的準則。

Centre universitaire
de santé McGill



McGill University
Health Centre

重要信息：敬請閱讀

本手冊中的信息是為教育目的而設計並提供的。本手冊中的信息並不能代替保健醫師的專業建議和專業指導，也不能代替醫學治療手段。如果您對您接受的治療有任何疑問的話，請您聯絡具有認證資格的保健醫師。



應該這樣做

每天都要檢查雙腳，看看有沒有傷口、瘀傷、水泡、痛處。



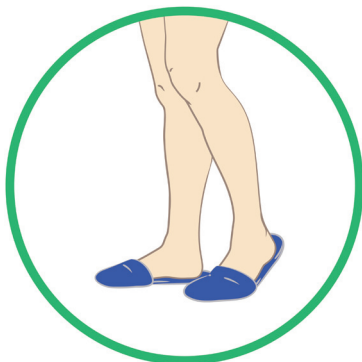
用一面鏡子來檢查腳底。



把腳趾甲修剪平整。如果您的視力不夠好，那就請足科醫生來幫您修剪。



在家時，您應該總是穿著拖鞋，而且一定要穿非常合腳的鞋子。





應該這樣做



每天都要洗腳並擦乾，尤其是腳趾縫之間一定要擦乾。



在腳後跟和腳趾頭上塗上優質潤膚膏，並把多餘的潤膚膏擦掉。



每天換襪子。

✘ 不應該這樣做

不要光腳走路。不要不穿襪子就穿鞋。



不要穿很緊的及膝長襪。不要穿有洞的襪子。也不要穿過緊或過鬆的襪子。



不要穿過緊的鞋。



……或過大的鞋。



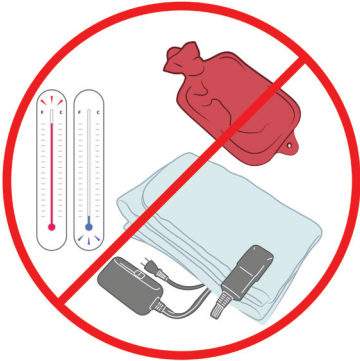
✘ 不應該這樣做



不要穿鞋跟過高的鞋子。



不要自己剪雞眼和老繭，也不要自己動手用剃刀或剪刀去修剪朝內生長的腳趾甲。



不要使用熱水袋和電熱毯。



泡腳時間不要超過10分鐘，也不要泡很熱的熱水澡。在您洗淋浴和泡澡之前，先用胳膊的肘部試試水溫。

✘ 不應該這樣做

不要久坐。



不要吸煙。吸煙會顯著惡化血液循環和腳部潰瘍。這樣您的雙腳就失去了感覺而您將可能感覺不到疼痛。



這些準則都非常重要，所以您一定要嚴格遵守。

發生下列情況時，請您給醫生或者是糖尿病教育工作人員打電話：

- 如果您發現您有諸如不能癒合的傷口之類的異常情況。
- 如果您發現您腳部的任何地方變得青紫。
- 如果您發現您身體有紅腫；這可能是感染的先兆。

本手冊由以下人員編制：

Eva Prandekas, 註冊護士
Carmela D'Avella, 護理專業理學士,
註冊糖尿病教育師
Maria D'Errico, 護理專業理學士,
註冊糖尿病教育師
Shazia Malik, 足病醫學博士
Gord Collins

感謝以下人員：

Barbara Greig, 註冊護士
Marian Lowry, 註冊護士
Danielle Houle, 理學士, 專業營養學家, 註冊糖尿病教育師
Imran Gibbons

本手冊中的所有圖解均由
McGill Molson Medical Informatics
慷慨提供。

This document is copyrighted. Reproduction in whole or in part
without express written permission is strictly prohibited.
© copyright March 2013, McGill University Health Centre

本手冊的制作及對MUHC的廣大糖尿病患者提供的手足
病服務, 是在Majdell Memorial Fund, Sanofi和MUHC
的內分泌學部門及新陳代謝學部門的“慶典
希望之光”項目的慷慨幫助之下合力完成的。