

糖尿病鞋之簡介

By Dr. Chun-Shun Pai

足部潰瘍是有神經病變的糖尿病病患常見的問題之一。如果足部潰瘍未能妥善治療，往往容易導致傷口感染，壞死，嚴重時可能需要截肢。Murray 等人指出，對於有神經性病變的糖尿病患者而言，過高的足底壓力可能是的導致足部潰瘍發生的危險因子之一。Boulton 等學者指出，有神經性病變的糖尿病患者比起為非糖尿病的人或患有糖尿病而未有神經性病變的患者，較容易產生過高的足底壓力。此外，不正常的足部或腳趾變形、足部肌肉張力失去平衡、骨骼結構排列異常、關節活動度異常、體重過重、穿著不適合的鞋子…等，也都可能造成足部不正常受力，使有神經性病變的糖尿病患者產生足部潰瘍的機率增高。

穿著適合的鞋子與鞋墊是臨床上用來治療足底潰瘍的重要方法之一。一雙適合的鞋子與鞋墊，可用來預防足部潰瘍的發生或促進足部潰瘍的癒合。合適的鞋子可以較平均地分散足部受力；提供吸震；緩衝壓力；吸收不正常剪力；適應變形；穩定及支撐足部變形；降低因關節活動所產生的疼痛。

針對選擇一雙適合糖尿病患者的鞋子，首先必須了解一些重要的鞋子結構設計與功能，包括下列：

- 一、鞋面皮革：真皮材料所較能提供柔軟舒適的感覺，且能提供較佳的透氣功能，避免不當的壓迫束縛，及防止不當病菌的孳生。
- 二、鞋裡皮革：常見的鞋裡皮有豬皮、牛皮。設計良好的糖尿病鞋內裡皮以無車縫線為最佳，倘若無法避免則以車縫線越少越佳。
- 三、鞋護跟：鞋護跟的功能是能穩定地包住腳後跟，避免不適當的動作。一雙良好設計的鞋子，其鞋護跟必須要有一定的硬度，才能發揮其功能。此外，鞋護跟曲線要和腳跟曲線相符合，否則容易對腳後跟造成不當的摩擦、刺激，而導致潰瘍的產生。
- 四、鞋楦：一雙適合的鞋子，鞋楦的形狀必須合適腳趾的形狀，並有合適的長度、寬度、和厚度，以避免使腳趾產生變形或對變形的腳產生不正常壓迫。
- 五、鞋墊：鞋墊主要功能為支撐和緩衝壓力。設計良好的鞋墊，能提供足部良好的支撐以分散壓力，並能利用其本身材質的特性，提供吸震的功能。
- 六、鞋底：要能有防滑、耐磨、重量輕…等特性，最重要的是：前端最寬部分要有適當的彎曲度，否則行走推進時，蹠趾關節會承受不正常壓力。

其次，鞋子必須合適且合腳，才能發揮保護足部的功能。所謂「合適」，是指鞋子的結構設計適合腳的類型。如扁平足適合直楦、半硬式的鞋底材質，且有良好支撐的後護跟。高弓足類則適合曲楦，吸震的鞋底材質，和穩定支撐後護跟。穿著合適的鞋子，才能調整不正常的足部動作，以改善足部受力，平衡足底壓力分佈。「合腳」的鞋子，是指其空間大小符合腳行走時所需的空間尺寸，如此才不會產生不正常的的摩擦或擠壓。太小的鞋容易產生腳趾的變形或壓迫變形的腳；太大的鞋子，容易產生不正常的滑動、摩擦。

選擇合腳鞋注意事項如下：

- 一、建議儘量選在傍晚時買鞋。
- 二、大腳趾蹠趾關節的位置要剛好位於鞋子內側最寬的部位。
- 三、鞋子的寬度要適合腳的寬度。
- 四、鞋頭與最長的腳趾之間至少留有 1/2 英吋（1.2 公分）的距離。
- 五、鞋跟不宜高過一英吋（2.4 公分）。
- 六、鞋背的高度要適中，以防止對腳趾與腳背造成不正常壓迫。
- 七、穿著鞋子並試走 5 分鐘。