

糖尿病人常常疏於足部護理，而導致足部截肢的嚴重後果，醫師指出，糖尿病人是足部潰傷的高危險群，因血液循環差，感覺遲鈍，容易因外在因素影響而產生傷口，再加上組織抵抗力差，容易感染發炎，稍不注意就會使小傷口產生潰爛，不易痊癒，嚴重甚至會截肢，造成足部病變，可能是穿著太小太窄的鞋子，足部變形且已產生厚皮，容易讓趾甲斷裂，導致產生傷口。

根據醫師統計糖尿病人發生足部問題的比率大約是一成五，每年因為糖尿病住院的病患大約有五分之一，因為足部發生問題，而且非車禍外傷造成的截肢，有一半是糖尿病造成的，可見足部健康對於糖尿病人的重要，因此糖尿病人除了要小心控制血糖，更要小心足部保健！

醫師建議糖尿病人，每天要注意足部清潔，謹慎選雙好鞋，如鞋跟不宜超過 1 英吋，鞋背高度適中，鞋頭和最長的腳趾至少留有二分之一英吋距離，並在傍晚時買鞋，兩腳皆要試穿，穿新鞋勿超過二小時，醫師指出，現在市面上也出現健康取向的寬楦頭氣墊鞋，可讓腳趾伸展空間大，不受到壓迫，減輕走路時所受到的壓力，是糖尿病人的新選擇。以下醫師建議七大護腳方法：

- 每日檢視足部，特別留意腳趾間和腳底有無紅腫、水泡、厚繭、雞眼現象，如果感覺異常，應儘速送醫。
- 每天以不具刺激性的肥皂與少於 35 度溫水清洗足部，浸泡時間不超過 10 分鐘，再用清潔柔軟毛巾擦乾，再抹上乳液滋潤。
- 正確修剪趾甲，有線修剪，避免趾甲兩側緣向內生長，若趾甲很厚或有龜裂現象，應及早就醫。
- 穿著合適合腳的鞋子，合適的鞋子可以改善足底受壓的狀態，避免不平衡的壓力分佈，合腳的鞋子是空間大小符合腳行走時所需的空間尺寸，才能避免不正常的擠壓和變形，如果鞋子太小會導致腳趾變形，太大會不正常的滑動摩擦，醫師指出如加深式鞋（鞋幫高度提高），內襯軟墊（增加舒適），弧形鞋底（鞋頭的底面向上翹起來，行走時可以趁勢滑過去，較為省力）。
- 穿鞋前先檢查鞋內有無任何異物，如小石子等。避免足部受傷。
- 穿鞋一定穿著合適的襪子，穿襪子材質羊毛棉質為佳，合適的尺寸，襪子最好不要有縫合線，以免形成摩擦壓力點，每日要更換清潔襪子，保持足部乾

淨。

- 若已有腳趾變形或較大程度的扁平足高弓足，請詢問足部醫療師，使用特殊鞋墊，分散其壓力，避免長期不當受壓而產生傷口。