

糖尿病 與足部照護

1. 每天用**溫水**和**中性肥皂**洗滌您的腳部。



2. 擦乾您的雙腳和各個足縫間，並以中性潤膚乳液擦拭皮膚，以防止過度乾燥。
注意足縫要保持乾燥不要抹乳液。



3. 趾甲應直線修剪，但是**不要修剪太短**，並用鈍頭銼刀磨光兩側邊緣，以預防甲溝炎。



4. 每天檢查足部一次，看看是否有膿皰、紅腫、抓傷、裂縫…或其他傷口。



5. 每天檢查鞋子是否有裂縫、鞋內是否有小石子、或是其他會使皮膚不舒服的東西。



6. 穿著**舒適合腳的鞋子**和**淺色柔軟吸汗的襪子**，以保護足部。
7. 無論室內或室外，千萬**不要赤腳走路**。



疾病管理中心 製作
諮詢專線：(04)7113456#8008、8009
讚美專線：0809-055215

住址：彰化市中山路一段366號
服務專線：04-7113456



彰化基督教醫療財團法人
漢銘基督教醫院
CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
HANMING CHRISTIAN HOSPITAL

制定日期：2023年11月
修訂日期：2025年11月(二版)
51735-單張-中文-004-02

8.不可用熱水袋、電暖爐來暖腳，以防燙傷。

9.每天換上清潔、柔軟的襪子，**不可以太鬆或太緊**，而且**不可以有破洞**。

10.如腳部受傷，應用生理食鹽水、煮沸過的開水，清潔傷口再用紗布包紮傷口。



【勃氏運動】



▲ 抬高腳步15度-45度
三分鐘。



◀ 足部下垂於床旁做足
部運動三分鐘。

▼ 平躺三分鐘再重複做三次總共約
30分鐘。



自我評量

- () 1.每天檢查鞋子內是否有石頭。
- () 2.無論室內或室外都可以赤腳走路。
- () 3.注意足縫要保持乾燥不要塗抹乳液。

參考文獻：

2018糖尿病臨床照護指引。150-155

2020糖尿病衛教核心教材、社團法人中華民國
糖尿病衛教學會，227-237。

彰化基督教醫院(2022)糖尿病與足部照護
(第五版)衛教單張。

題號	1	2	3
解答	0	X	0