



糖尿病病人的皮膚、足部護理（保養）-1

- 一、 若有破皮小傷口時，請以中性肥皂、溫水清洗傷口，用無菌紗布覆蓋傷口，用繃帶固定，勿用膠布固定，以免刺激皮膚。若癒合不良，請就醫處理。
- 二、 有癬、潰瘍、水泡、膿泡、深部刀傷，請立即就醫，勿自己處理。
- 三、 避免使用烤燈、溫水罐及熱敷墊，以防燙傷。
- 四、 除非戴手套，儘量避免使用刺激性的清潔劑、消毒劑。
- 五、 選用無刺激性的衣料，如棉質，並穿合身的衣服。
- 六、 皮膚乾燥時，請擦嬰兒油。
- 七、 足部護理：
 1. 請積極做到：
 - (1) 每天以中性肥皂、溫水清洗足部，拭乾後再以植物油或嬰兒油輕輕按摩趾間。
 - (2) 在按摩足部時，要由趾間向小腿方向按摩，並查看使否有發炎受傷。
 - (3) 經常保持足部乾爽，並儘量避免暴露於太寒冷的環境下。

糖尿病病人的皮膚、足部護理（保養）-2

1. 請積極做到：

- (4) 修剪指甲要小心，剪法要直勿彎，勿修剪過短，以免傷到皮肉。
若指甲太硬，可先以溫水浸泡再修剪。
- (5) 穿軟皮、合腳、低跟且透氣的鞋子，趾頭不要有受壓迫的感覺。
- (6) 新鞋子一天只穿半小時，看情況每天增加穿一小時。
- (7) 注意足部的保暖，不可只穿鞋子不穿襪子，且襪子要每天換洗。

2. 注意事項：

- (1) 切勿吸菸，因尼古丁會使血管收縮，減少血流，加速血管硬化。
- (2) 勿穿環形襪帶或任何纏緊足部的衣物，也避免坐時雙腿交叉坐姿，以免壓迫腿部血管，阻礙血液循環。
- (3) 不要赤腳走路，即使在室內也要穿拖鞋，以免發生意外。
- (4) 沒有醫師指示下，勿自行使用藥膏塗抹足部，也不要自行刮、剪雞眼或老繭，應請專業醫師診治。

八、謝謝合作，並請妥善保存資料，以隨時參考。

參考資料:

杜思德（2018）· *糖尿病衛教核心教材*· 台北：中華民國糖尿病衛教學會。

莊立民（2004）· *糖尿病健康生活指南*· 台北：健康世界。

【本衛教單僅供衛教宣導用，圖文內容若有侵犯著作權，請惠予告知本院】