

## 糖尿病人請鍾愛一生您的尊足

武治自

民國五十七年五月，我隨軍駐防嘉義，某日清晨起床，發覺左足大腳趾腫痛，狀似生瘡。遂去軍部醫務所診斷，時有一位年輕醫官值班，問余有無糖尿病？我稱最近體檢，曾有血糖稍高記錄。他警覺性甚高，當即陪我赴台南第四總醫院，請求住院治療。於是院方為我一面注射盤尼西林，一面驗血驗尿。數日後，足腫消失，血、尿經多次檢查，尚無明顯的糖尿病跡象，乃命我出院回隊。回憶往事，當時若不是這位醫官服務熱心，處置適切，我的足疾必難迅速痊癒。如果拖延日久，一定引起足部潰爛，其結果很可能是截足的厄運了。

自此之後，我對足部保健，特加重視。卅多年來，幸無重大足疾發生。茲將我的保健方法，概略報告如下：

一、保持足部清潔：每日洗腳一次，並檢視足部有無異狀。如果發現輕微病情，即依個人經驗習慣，作適當的處理。倘若情況嚴重，立即請求醫生診治。洗腳水不要太熱，免被燙傷，其溫度以攝氏30度到40度為宜。洗腳時，少用肥皂，以減少腳皮油脂損耗。洗完後，應先用棉毛巾擦乾，然後再塗少許潤膚油，略加按摩，藉保足部濕潤靈活。

二、防範足部疾病：國人最常見的足部疾病，有香

港腳、灰指甲、雞眼、硬繭、龜裂、破皮、水泡等，如有感染，應即根治，絕不可輕忽大意。

三、穿著舒適鞋襪：鞋子須大小合腳，柔軟舒適，質料最好採用軟皮和布料。襪子宜選棉、毛製品，容易吸汗，襪口亦不必太緊，以免阻礙足部血液循環。

四、小心剪短指甲：腳趾甲每月應修剪一次，用剪刀時，只需剪除趾前突出部分，不可向內深挖，以免傷及足肉。

五、避免赤腳走路：不論在室內或外出，皆要穿上鞋襪，切勿赤腳行走，慎防腳部受傷。夏季蟲害較多，日夜須著長褲。甚至晚上睡覺，腳部也應穿著寬鬆襪子，免被蟲咬。

六、勤作腿腳活動：從事靜態工作，或看電視、打麻將、下棋等娛樂消遣，坐立時間皆不宜過久。應時常伸展腿腳，促進下肢血脈流通。

七、常備應用藥品：如腳氣藥、凡士林、綿羊油、潤膚劑、消炎止癢藥膏、碘酒、消毒棉花、紗布等，都屬家庭必備藥品，應經常儲備，俾供不時之需。

以上七點，簡而易行，只要時時留心，切實履行，並注意血糖控制良好，相信定能常保足部健康。

（本文為民國89年糖尿病病友演講比賽講稿摘要）

## 醫師的話

盧介祥 醫師

嘉義基督教醫院新陳代謝科  
暨糖尿病人保健推廣中心主任

武治自將軍確實是一位懂得自我保健的好病人，雖罹患糖尿病已有數年之久，但對於足部照護視為每日生活之一部份，且將其足部照護的保健方法切實履行，對其實感佩服之至。

糖尿病是全球非常注目的疾病，根據行政院衛生署的統計，糖尿病近幾年來一直位居國人十大死亡原因的第五位，而其中足部問題是糖尿病病患常見的慢性併發症之一，也往往是使病人必須住院治療的因素之一。

根據國外的報告，非創傷性下肢截肢手術中，50-70%病例與糖尿病有關，且據台大與三軍總醫院的報告，下肢截肢手術中，有 1/3 - 1/2 病例是因糖尿病足部病變；而糖尿病患者因足部問題發生截肢的危險率是非糖尿病人的15倍。由於病人有神經病變，血管阻塞，又容易感染，使足部易發生潰瘍、壞疽、甚至需要截肢，而且在截肢手術後三到五年內，約有32%到61%的病病人的另一下肢也逃不過截肢命運。於此可見糖尿病足部病變早已是醫療的、經濟的、以及社會的大問題。所以世界各國都對糖尿病的足部問題投入大量心力、希望透通衛教、早期診斷及治療，以減少截肢的危害。

糖尿病足部問題的原因：

1. 動脈粥狀硬化、阻塞，造成缺血。足部的血液供應減少，造成間歇性跛行、足部冰冷、感覺異常、足部易感染及傷口癒合慢。

2. 神經病變。糖尿病人會發生神經病變，侵犯感覺神經纖維，會使病人手腳發麻、刺痛等，尤其晚上症狀會加劇；對溫度、痛、震動的感覺會日漸不靈，最後完全喪失感覺。侵犯運動神經，引起小塊肌肉萎縮，屈、伸肌失衡，足部變形，足壓增加。若侵犯自律神經，則使足部發生動靜脈分流，營養供應不良；而且汗腺失去功能，皮膚乾裂，容易感染。

3. 感染。糖尿病人有白血球功能較差的現象，加上血管病變造成的缺氧，再加上血糖高，提供細菌繁殖的大好環境。所以當足部皮膚受損，細菌侵襲。容易擴展而難以收拾。而且在傷口中常可培養出兩種以上細菌。

其中神經病變是造成潰瘍的主要原因，約佔45% - 60%與血糖控制、年紀、糖尿病期長短有關。典型的糖尿病足部潰瘍形成過程是由於神經病變，缺乏痛覺預警使病人腳部容易受傷，例如鞋子不合、易發生水泡、鞋內有異物、受傷後病人亦常常沒有發覺；以致沒有立刻作出適當的治療；而由於血流不良，受傷部位難以痊癒，加上細菌感染，侵犯深部肌腱、骨骼，造成截肢悲劇；或沿肌膜向上蔓延，則有生命危險。

### 足部問題的症狀：

1. 神經病變：足部皮膚溫熱、乾裂、手腳末端麻木、疼痛、感覺變差、足部易水腫，甚至肌肉萎縮，造成足部畸形。

2. 血管病變：足部脈搏變弱、皮膚冰冷、間歇性跛行（走一小段距離會酸痛、休息一陣子、症狀減輕）毛髮稀少，趾甲增厚。嚴重缺血時，發生潰瘍、壞死。

3. 感染：常因皮膚乾裂、香港腳、趾甲內生或壓力性潰瘍形成傷口。血糖控制不佳時，抵抗力減弱，又有細菌感染，可能紅腫熱痛、化膿發臭，若又有血管阻塞缺血，傷口可能壞死，需要截肢。

要預防糖尿病足部問題，最重要的是定期檢查與正確的足部照顧知識，平常除了積極控制血糖、體重與戒菸等一般性的保健之外，還要做好局部的足部保健。糖尿病的病人，即使是一個很小的足部外傷，都很容易產生足部的感染。例如：一個沒有治療的切傷或雞眼所變成的感染，也可能造成截肢。因此，糖尿病的病人應該特別重視他們的足部照顧。武治自將軍已將足部自我保健方法敘述詳盡，如果每位糖尿病人能每日執行足部檢查及保健，相信能減少足部潰瘍的發生。簡單的說，糖尿病足的保健原則就是「預防勝於治療」，在足部尚未形成潰瘍之前，就該注重保健的工作，以預防潰瘍產生；一旦發生足部潰瘍，即應積極治療，適當照護，將可降低被截肢的發生率。

以下提供簡單易記之足部照護七字訣：

糖尿病呀要控制，飲食運動和藥物；  
還要注意一雙腳，保健護理最重要；  
不赤腳呀不抽煙，不屙腳呀要運動；  
不穿高跟尖腳鞋，要穿平底寬頭鞋；  
只用銼刀修指甲，不用剪刀修指肉；  
每天洗腳看一看，注意熱水勿太燙；  
如有破皮或傷口，及早就醫來治療；  
雙腳就是一雙寶，每天照顧無煩惱。

糖尿病的病人只要好好的關注足部，可以很明顯的減低被截肢的危險性，而走向更健康、更有活力的生活。