

糖尿病人足部保健

陳國綱

壹、前言：糖尿病人為什麼要做好足部保健？

一、從學者、專家的論點來說：

(一)台大醫學院內科教授林瑞祥醫師認為，糖尿病人如果血糖控制不佳，極容易發生末梢神經或血管病變，造成血液循環不良，或感覺變差，足部受傷而不自覺，傷口也不容易癒合。依據台大醫院復健部的統計數據，因截肢而裝義肢的病人當中，糖尿病患者，約佔三分之一。

(二)國泰醫院皮膚科主任全鳴鐸醫師指出，台灣屬海島性氣候，濕度很高，一般人在高溫多濕的季節裡，罹患「香港腳」的足癬患者，經常可見。足癬會常常出現水泡、糜爛的現象，嚴重的症狀，併發細菌感染，引起發燒與足部腫痛。糖尿病人更應提高警惕，加強足部保健，以免走上截肢的命運。

二、從一位糖尿病病友截肢的慘痛教訓來說：

距我家不到一百公尺的何先生，今年六十七歲，是本地的農民，罹患糖尿病已十八年。去年十二月因右腳小趾旁，裂開約三厘米一小洞，引起細菌感染。先到台北市立陽明醫院求診無效，轉到台北榮總感染科來診治，經骨科、血管科、皮膚科等會診結果，決定施行開

刀，原先以為切除傷口一小部份，將可見效，未料第二次開刀截肢二十公分，仍是高燒沒退，到第三次開刀，把整個小腿鋸掉，從膝蓋起只剩下 17 公分，才使高燒退掉。何先生雖然保住了生命，但截肢的痛苦，迄今仍是心猶餘悸。

貳、糖尿病人應如何做好足部保健：

從上述學者專家的論點，與何先生被截肢的慘痛教訓，我們便可體認糖尿病病友加強足部保健，是多麼的重要。但應如何做好足部保健呢？

- 一、隨時注意衛生：每天應用中性的肥皂清洗足部，洗澡後，快把足部和趾縫擦乾。必要時以潤滑性油肥，或含抗黴菌的粉劑，散佈到趾縫內，以去濕氣。
- 二、定期檢視足部：每天應檢視足部有無雞眼、厚繭、水泡、或摩擦發紅、受傷的現象，若有，即應妥善處理。
- 三、小心修剪趾甲：趾甲應平剪，防止受傷引發甲溝炎；趾甲內長或易於撕裂，須請醫師診治。
- 四、謹慎穿著鞋襪：鞋的長短、大小、硬度都要適中，材料應柔軟、通風、散熱；穿鞋前須檢視鞋內有無異物？外出宜穿包頭鞋，勿穿尖鞋或高跟鞋；穿新鞋時，最初以兩小時為宜。襪子以棉、毛織品，且能吸汗為佳。穿襪不宜太緊，以免影響血液循環。

參、結論：

預防勝於治療，謹請各位病友以積極、認真的態度，來控制血糖，假使血糖沒好好地控制，很容易引起合併症的發生。尤其糖尿病人與正常人比較，被截肢的機會為五倍，這是值得我們警惕的。