

醫師的話

宋育民 醫師

台中榮民總醫院醫學檢驗部生化科主任

陳先生的演講內容極有條理，將「糖尿病足病變」的致病原因，由醫師專家的觀點出發，加以闡述，進而引用在生活上實際遇到的糖尿病足病變的病例，做為個人及病友的警惕，最後提供給大家各種詳細的足部保養方法，以預防足病變的發生，並提出「預防勝於治療」的正確觀念。陳先生對於糖尿病足病變的了解，可以說是極為深入及正確。

糖尿病的診斷及治療之所以日益受到重視，主要是因為糖尿病存在時，會伴隨而來許多併發症；其中，「糖尿病足病變」尤其應該受到重視，因為足病變往往是在不知不覺的情況下發生，而且一旦產生了臨床上的症狀或癥候，則需要花費很多精神、體力、金錢，才能將傷害減至最少。因此，如何預防糖尿病足病變的發生，是每一位病友需要熟知的課題。

由於足部距離我們的雙眼最遠，平日所能獲得的「關愛的眼神」也較少，因此，除非刻意去保健，雙腳的變化是極易被忽略掉。許多醫學上的證據顯示，足部變化被忽略，主要是因為「周邊神經病變」所致。雙腳每日負擔我們人體活動時所產生的數噸、甚至數十噸的累積重量，除了依靠強健的骨骼與肌肉來支撐，精密的神經系統更擔負起平衡與保護肢體免於受傷的責任。例

如：當我們不小心踩到尖銳的小碎石子，痛覺會讓我們反射性的將雙腳縮回，避免腳底受傷；又如：當我們走在崎嶇不平的山路上，腳底的感覺神經和運動神經會互相配合，以盡量使腳底承受的身體重量能平均地分佈，避免腳底某一部位的壓力太大；因為長期壓力不平衡之後，容易導致雞眼或皮下軟組織受損、甚至於骨骼或關節的變形。當周邊神經病變發生時，以上所提到的保護機制會變得遲鈍，甚至對於傷害的發生渾然不覺，此種情況若反覆出現，最後就會導致足部受傷。此時，若是再加上血管病變（血管硬化、血液循環不良），或是本身抵抗細菌的能力差，原本小小的裂痕、傷口、或是不起眼的水泡，就會惡化成感染性傷口，此時的照護就一定要求助於專業醫護人員，而且往往會是大費周章。因此，陳先生在演講中所指出的許多預防性措施，是極具參考價值的，值得銘記在心，更重要的是：一定要「身體力行」，實事求是地去做。

在此，有些小小補充，希望對各位讀者在日常自我照顧、或照顧家人時，有所助益：(一)無論在家裡或在戶外，盡量不要赤腳走路。在家裡，即使穿著簡便的拖鞋也可以有效地保護雙腳。睡覺時，擺一雙拖鞋在床邊，方便半夜醒來下床時穿著。(二)絕對不要赤腳走在健康步道上。腳底按摩固然有其健身之道，但是，對於感覺可能已經遲鈍的足底，極容易產生傷害，而且患者可能因為不自覺，而有反覆發生的可能。運動強身的方式極多，應該明智地選擇有效、且不傷害身體的運動來進

行。(三)想要讓雙足泡泡熱水，增進血液循環、消除疲勞時，千萬不要直接就將雙腳踏入熱水裡，一定要以手肘試試水溫。手肘部位比較不受周邊神經病變影響，可以較正確測出水溫是否過燙，是否皮膚可以接受。若以手肘測試時，覺得水溫過高，無法忍受，則需加入冷水調節。(四)選擇新鞋時，以穿起來感覺稍微寬鬆為原則，因此，如果在傍晚時分以後去選擇鞋子，此時的雙腳通常稍為腫脹，可以避免挑到太緊的鞋。(五)有雞眼或厚繭長出時，應找整型外科醫師治療，切勿自己以刀片修整，以免傷害到正常組織，甚至感染；雞眼或厚繭的出現，其實也表示所穿著的鞋子不適合，應該更換。(六)糖尿病足病變的發生，往往是因為多發性的原因，例如：周邊神經病變引起足部受傷，但若同時有血管硬化存在，則傷口癒合的過程會相當緩慢，這是因為抵抗細菌的白血球、治療用的抗生素、或是修補用的纖維組織，都不容易被運送到達傷口，發揮作用。血管硬化的發生及進展，除了血糖的因素，最重要原因就是高血壓及血脂肪異常。針對這些常伴隨糖尿病而來的疾病，必須定期測量，有異常就要配合醫療人員的建議，積極治療。

陳先生在「糖尿病足病變」的課題下了很深的功夫，可以融會貫通的發表心得，對於本身的足部保健是最有助益的。各位讀者不妨也做如此功課，將保護足部的各種要訣熟背心中，而且即日起身體力行，長久下來，必定會讓自己的健康狀況更上一層樓。