

本文章已註冊DOI數位物件識別碼

▶ 腳長繭須截肢？淺談糖尿病足部保健

doi:10.30151/MH.200801.0020

人醫心傳－慈濟醫療人文月刊, (49), 2008

作者/Author：游雪峰;葉秀真

頁數/Page：74-75

出版日期/Publication Date：2008/01

引用本篇文獻時，請提供DOI資訊，並透過DOI永久網址取得最正確的書目資訊。

To cite this Article, please include the DOI name in your reference data.

請使用本篇文獻DOI永久網址進行連結:

To link to this Article:

<http://dx.doi.org/10.30151/MH.200801.0020>



DOI Enhanced

DOI是數位物件識別碼（Digital Object Identifier, DOI）的簡稱，是這篇文章在網路上的唯一識別碼，用於永久連結及引用該篇文章。

若想得知更多DOI使用資訊，

請參考 <http://doi.airiti.com>

For more information,

Please see: <http://doi.airiti.com>

請往下捲動至下一頁，開始閱讀本篇文獻

PLEASE SCROLL DOWN FOR ARTICLE



腳長繭須截肢？

淺談糖尿病足部保健

文 / 游雪峰 花蓮慈濟醫學中心糖尿病衛教師
葉秀真 花蓮慈濟醫學中心護理部督導

「我只不過赤腳在公園的健康步道走十分鐘而已，過三天左腳就開始紅腫，醫生說是左腳有一個小傷口。有傷口我怎麼怎麼可能會不知道呢？」「我不知道糖尿病這麼厲害，早知道會這樣，一開始有傷口，我就趕緊來看醫生了！」

最近有一位護理同仁告訴我，整形外科病房區有一位患有糖尿病的陳伯伯，左大拇趾因為穿鞋磨破皮，入院時大拇趾已經發黑壞死，陳伯伯入手術室進行清創手術時，醫師赫然發現傷口內有十幾隻白白胖胖的蛆！原來陳伯伯於一開始發現足部有小傷口時，聽信坊間不實的方法，將大拇趾傷口刺洞並灌入紅糖糖水，等到發覺不對勁來就醫時已來不及挽回，醫生告訴陳伯伯，左大拇趾必須截肢！

根據行政院衛生署統計，糖尿病位居國人十大死亡原因的第四位，而足部問題又是糖尿病病患常見的慢性併發症之一。在國外，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十五倍，日本糖尿病發生足部潰瘍則是一般人的三至四倍，國內研究也指出糖尿



病患者截肢約佔所有截肢患者百分之三十七點二。這些數字雖然可怕，但是早期診斷及治療卻可以預防百分之八十五的糖尿病患免於截肢的命運，而且完善的足部保護及參與糖尿病專業人員的衛教也可以降低50%截肢的危險性。

門診追蹤、控制血糖

不讓足潰瘍許多的研究指出糖尿病的類型與發生足部潰瘍無關，但糖尿病病齡每增加十年，發生足部潰瘍的危險性會提升兩倍。

根據二〇〇六年國內研究指出糖尿病

慢性合併症「周邊血管病變」、「周邊神經病變」是造成糖尿病足部潰瘍的原因，其他如壓力因子也是原因之一，有百分之三十的糖尿病足患者可以發現足部有長繭情形，行走時長繭處的皮膚所承受的壓力會比較大，而且會破壞皮膚內部的構造導致足部潰瘍或感染。血糖控制及定期的門診追蹤，由專業醫師為您評估是否有這些危險因子的存在，是很重要的。

足部照護怎麼做？

- **每天洗腳：**先用手肘或手腕試試水溫，洗乾淨後用毛巾擦乾，尤其是趾縫。不可泡腳，尤其是冬天，因為您有可能因糖尿病神經病變造成足部感覺遲鈍而沒發覺自己被燙傷了。
- **每天檢查雙腳：**利用每天洗腳的時候，在光線充足的地方檢查自己的趾甲、趾頭、腳底、足背、趾縫等，是否有發現傷口或皮膚發紅、腫等情形。可使用鏡子或放大鏡，如果您的視力不好，可以請家人協助。
- **可用乳液潤滑足部皮膚：**糖尿病患者因神經病變下肢較不排汗，足部過於乾燥造成龜裂，讓細菌有了入侵的入口。您可以使用足部專用乳液或含羊毛脂乳液讓皮膚濕潤(除了趾縫)，避免使用含有酒精的乳液，因為酒精會讓皮膚乾裂。
- **定期修剪趾甲：**將腳趾甲剪平，並將尖銳的角磨平，不可使用小剪刀，或將腳趾甲剪成尖頭或深入兩側角邊，

若有嵌入性趾甲應請教醫生。

- **有傷口、水泡、硬繭、雞眼時：**不要聽信坊間不實的方法，當您足部有傷口、水泡、硬繭或雞眼時千萬不要置之不理或亂敷草藥，應給外科醫師檢查。
- **穿著合適的鞋襪、避免赤腳：**經過一天的活動或站立，下午雙足會較腫脹所以建議下午買鞋，而且要寬頭、腳趾有足夠的空間可以容納襪子；後跟要低、鞋墊柔軟；穿新鞋時，先穿一小時後換回舊鞋，並且檢查雙腳是否有水泡或破皮；避免尖頭鞋、健康拖鞋、高跟鞋、夾腳鞋；每次穿鞋前應檢查鞋內確定沒有異物。

特別門診 專家協助早預防

糖尿病會帶來心血管及腎臟等多重器官的慢性合併症，其中糖尿病足部病變引發潰瘍、感染及截肢等後續問題，為糖尿病患者住院、殘障和死亡的重要原因之一，在三分之二的截肢手術中，最初發生的情況都是可預防的輕微外傷，例如不合腳的鞋子、鞋內有異物，赤腳……等。所以有效預防足部潰瘍與截肢最好的策略為——「預防」，平時勤做足部保健、早期發現早期治療是重要的不二法門。

不少醫療院所規劃有糖尿病暨足部門診、糖尿病足暨高壓氧門診，是病患可尋求專業諮詢與協助的管道，請善加利用。