

每日用數分鐘護理腳部可預防將來出現多種問題

腳部出現問題是怎樣引起的？

糖尿病可令腳部神經受損引致感覺麻木。腳部有創傷或受傷(例如鞋太緊而引起水泡)可能引致更嚴重問題如潰爛。也可令腳或腿部血液流通不暢，而引起腳部疼痛及冰冷。因此，傷處痊愈時間慢并且易受感染。

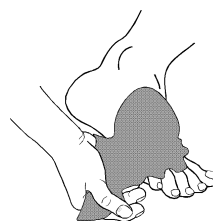
檢查你的腳部

皮膚受傷會引致感染。細心觀察腳部，看有否割傷、擦傷、腫脹、發炎或變色。若看不清，可請別人代勞。用手摸腳部會幫助你找到腫脹、熱點或冷點。清洗傷口后貼上膠布，然后聯絡家庭醫生或手脚醫生。



經常清洗腳部

每日用溫水和肥皂清洗及檢查腳部是重要的。輕輕把腳抹幹，緊記把趾縫抹幹。用滋潤膏保持皮膚柔軟度但勿塗在趾縫間。



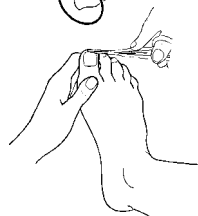
避免燙傷腳部

糖尿病患者可能不易感到熱、冷凍或腳上的痛楚。一定要預防這種情形發生。例如不要被熱水袋燙傷腳。如使用電毯，睡覺前必要關上。腳部不可挨近火爐或暖氣板。洗澡時先用肘部測試水溫。



腳趾甲

修剪指甲要平，勿切得太深。若腳的感覺或血液循環減少了，找手脚醫生為你剪。

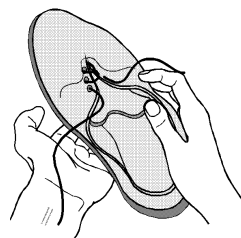


雞眼或繭子(即硬皮)

如有雞眼或繭子，應找手脚醫生處理。切勿自己處理。

習慣性經常檢查鞋襪

鞋要合適，最好穿用帶子束緊的鞋。鞋面要柔軟而腳趾部位要有空間伸展。腳部肌肉活動正常避免摩擦。買鞋時應量度腳尺寸。穿新鞋時間最初勿超過一至兩小時。時常更換清洗襪子。經常檢查鞋襪，切勿穿破爛鞋襪。裂縫、沙石或釘子等會損傷皮膚。



切勿吸煙

吸煙可使血液循環問題惡化。到你所在地方衛生中心詢問如何停止吸煙。

