

足部問題是糖尿病人常有的慢性併發症之一，隨著足部潰瘍的發生率升高，併發症(如：感染、不良於行)也隨著升高。截肢的男女比為 1.5~2 倍，大約有 50%的截肢患者會活過 3 年，而約有一半的病患會在 18~36 個月內有另一隻腳的截肢。可見足部問題對糖尿病人，對整個社會都有極大的威脅。希望藉由衛教 及居家護理，早期診斷及早治療，減少截肢危害。 糖尿病足部變化，糖尿病足原因是血管、神經與構造上異常的合併症。有些人將重點置於血管問題引發足部病變，忽略神經病變，與伴隨發生構造上的改變。 神經病變致足部僵硬屈曲緊縮、足部變形。神經病變後，病人對痛的感覺能力降低，最後喪失感覺。正常人在感覺足部不適時，會改變步能(例如跛行)，更改足部 承載身體的壓力。但糖尿病患者渾然不知，一旦跖骨部位壓力持續增加，足底胼胝形成，造成足部的潰瘍成因。 健康指導 病人對自己足部喪失敏感性，所以無法瞭解身受傷害的危險。一味地告訴病人要注意是不夠的，必須讓病人與家屬學習如何每日檢查足部。但許多糖尿病患者視力不 佳或獨居，無法由家屬執行每日的足部檢查。故居家護理師於訪查時，應教導病人其它的檢查方式，如用手觸摸襪子，感覺有無潮濕；觸摸足部，感覺有無發熱；按 壓足趾與足底，如有疼痛或紅腫，立刻通知你。居家護理師於每次家訪時，應重複教導病人如何執行此項檢查。 足部居家日常保健 (1)每日檢視足部至少一次，注意足部皮膚的顏色、完整，觸摸表面溫度，尤其是趾甲、趾間及足底部位。如有紅腫、破皮、皮下出血、發紫，則應立即求醫，勿 自行挑破水泡、膿胞。(2)勿用熱水泡腳，用熱反而會使組織耗氧增加，更加嚴重。(3)每日以溫水、中性肥皂清洗足部，保持足部的清潔。(4)水溫勿過高，以手背測溫，避免用腳測溫，以免因足部知覺不良，引起燙傷而未察覺。(5)趾縫中避免潮濕、漏潤，要以品質柔軟的毛巾將足部與趾縫內的水份拭乾，並塗抹潤膚乳液、羊毛脂乳液潤滑，保持皮膚柔軟，避免用含香水或酒精成份的溶 液擦拭，以免乾燥易裂。(6)勿以剪刀或任何工具修剪足部的雞眼或厚繭，需請教專業醫師處理。(7)修剪趾甲時勿傷及皮肉，修剪不宜過短，趾甲面勿短於底部甲床，邊緣應直線，磨光無顯著稜角為宜。(8)冬天注意足部保暖，避免形成凍瘡，保暖勿用熱水袋、電熱器或電毯，以免疏忽燙傷。(9)穿鞋子一定要穿襪，選擇穿著吸汗白色棉襪，鞋子大小適中，質地勿過硬，並最好在傍晚腳略呈腫脹時選購。(10)選擇以軟皮鞋或布鞋為佳，並多準備幾雙，輪流替換。(11)襪子選用採棉、毛織品、柔軟服貼為宜，襪口勿用過緊的束帶，每日更換襪子以防足癬。(12)避免抽菸，坐時雙腿交叉或暴露在太冷的空氣中，均會造成腿部的循環減少。 糖尿病足部護理的預防層面，主要在確認足部潰瘍的高危險群，並採取適當措施。在臨床上我們對糖尿病患者衛教時，不斷地教導飲食控制及胰島素的注射，往往會 忽略足部護理的重要性，實際上，因糖尿病合併症住院患者中，以足部問題為最多，住院期間最長，成為社會、經濟及醫療上負擔，因此應再次強調預防足部的問 題，始可避免截肢的惡運。