

足部护理

糖尿病患者为什么容易发生足部问题

足部护理^{3,4}

请医生检查您的双足^{1,3}

参考

糖尿病患者为什么容易发生足部问题

糖尿病患者经常发生足部问题。¹糖尿病会引起两种影响足部的问题^{1,2,3}:

神经损伤或神经病变

- 未控制的糖尿病会损伤神经（下肢和足部），导致您可能无法感觉到冷、热和疼痛。这种感觉缺乏的情况被称为糖尿病神经病变。
- 如果您因为神经病变而无法感觉到足部的割伤或疮口，则伤口可能恶化并发生感染。

血供不佳

- 糖尿病还会影响血供，导致伤口或割伤的愈合时间延长。
- 血循环（血供）不佳会导致足部感染。糖尿病会导致下肢和足部血管变窄和硬化。
- 上下肢血供不佳被称为周边动脉疾病。

皮肤变化

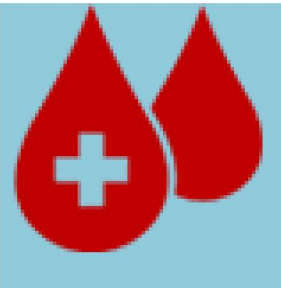
- 糖尿病患者的足部会发生皮肤干燥、龟裂和脱皮。
- 脚后跟、脚掌或大脚趾底部更容易生茧和发生溃疡。

畸形

- 糖尿病引起的神经损伤会导致足部外形改变，发生畸形。
- 有糖尿病且原有足部问题（例如锤状趾、脚趾重叠或拇囊炎）的人更容易发生感染。

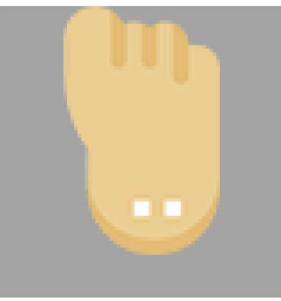
足部护理^{3,4}

可以通过多种方式护理足部，以下是一些有用的小技巧：



糖尿病管理

确保血糖维持在医生推荐的范围内。配合医疗团队来管理糖尿病，预防并发症。



每天检查足部

光脚检查足部有没有红点、伤口、浮肿和水疱。如果您看不到足底，可以用镜子看或请别人帮忙检查。



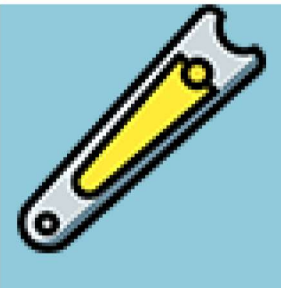
洗脚

每天用温水和温和的肥皂洗脚。不要泡脚。洗脚后要仔细擦干，尤其是脚趾之间。



保持皮肤柔软光滑

在足底和足背涂抹一层薄薄的润肤乳，但不要在脚趾之间涂抹。用指甲砂锉或磨脚石轻轻地磨平胼胝和茧。



修剪脚指甲

如果您能看到脚指甲，就直接剪掉，或用指甲锉刀磨平。如果您自己做不到，可以请别人帮您做。



一直穿鞋子和袜子

必须一直穿不露脚趾的鞋或拖鞋，不要穿露脚趾的凉鞋。不要光脚走路，即使在家中，也不要光脚。



穿合脚的鞋

买帆布或皮革制的鞋，慢慢磨合。



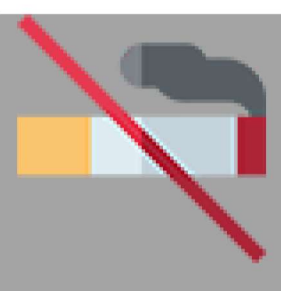
避免双脚受热受寒

在沙滩上或很热的人行道上时应穿鞋。如果晚上脚冷，应穿袜子。



保持足部血供充足

坐着时，把双脚抬高，每天活动脚趾和脚踝几次。不要长时间盘腿。



戒烟

吸烟会导致供血问题加重。

请医生检查您的双足^{1,3}

如果您发生以下任何一种问题，请联系医疗保健提供者：

脚上有伤口、水疱或瘀斑，几天后仍没有开始愈合的迹象

皮肤颜色或皮肤温度发生变化

足部皮肤变红、热、痛-可能有感染

脚指甲内生或脚指甲真菌感染

异常和/或持续性脚臭

足部感染导致变黑、发臭-可能有坏疽

您越早去看医疗保健提供者或足科医生来确定问题，预后就会越好。切记在足部护理中，您是医疗保健团队中的关键成员。

参考

- Diabetes and Foot Problems | NIDDK [Internet]. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. 2019 [Cited 17 April 2019]. Available from <https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/preventing-problems/foot-problems>
- Foot Complications [Internet]. American Diabetes Association. 2019 [cited 22 April 2019]. Available from <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/foot-complications/>
- Diabetes: Foot & Skin Related Complications Prevention | Cleveland Clinic [Internet]. Cleveland Clinic. 2019 [Cited 17 April 2019]. Available from <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/9492-diabetes-foot--skin-related-complications/prevention>
- Foot Care [Internet]. American Diabetes Association. 2019 [Cited 17 April 2019]. Available from <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/foot-complications/foot-care.html>