

糖尿病足部護理： 治療與預防



糖尿病是一種可能影響人體各個部位的疾病。其中，足部尤其脆弱，因為糖尿病對足部神經和血管的損傷可能導致足部麻木和知覺喪失。如出現這種情況，病患可能在受傷或出現開放性傷口時仍毫無感覺。如不及時治療，傷口可能惡化並導致更為嚴重的併發症，甚至不得不截肢。

本視訊展示了如何為糖尿病病患進行足部傷口的護理，以及預防受傷的小技巧。

用品

為治療糖尿病足部傷口，或預防萬一，請準備好以下用品：

- > 清洗傷口的鹽水噴霧
- > 用於包紮傷口的推薦敷料
 - 推薦使用不黏皮膚的矽膠敷料，方便移除
- > 固定敷料的膠布或紗布卷
- > 一次性手套
- > 用於支撐病患足部並保持足部表面清潔的毛巾
- > 安全棄置已使用物料的密封塑膠袋
 - 請勿將使用後的物料直接放入垃圾桶
- > 減荷靴（如醫護專業人士推薦使用）

費用

用於減輕對傷口壓迫的減荷靴被認為是「耐用醫療設備」（DME）。Medicare 和 Medicaid 均承保 DME，大部分其他保險計劃承保經醫師確認「具有醫療必要性」的減荷靴。但是，您可能需要支付抵扣額或自付費用，並選用特定供應商的產品。如果您透過網上購物選購減荷靴，務必仔細詢問醫護專業人士具體的型號，因為市場上存在多種類型的減荷靴。其他一次性用品通常不在保險範圍內，但為防萬一，建議仔細核對一遍。

治療步驟

1. 徹底清潔雙手
2. 戴上新的一次性手套
3. 如果有舊的敷料，小心地移除
4. 放入密封塑膠袋中準備棄置
5. 脫下一次性手套，放入密封塑膠袋中
6. 再次清潔雙手
7. 使用溫和肥皂水或鹽水噴霧清洗傷口後拍乾
8. 戴上新的一次性手套
9. 敷上新的推薦使用敷料
10. 使用膠帶紗布卷來固定敷料

感染跡象

在更換敷料時，留意是否有任何感染跡象。其中包括：

- > 發紅
- > 腫脹
- > 滲液發生變化
- > 發熱
- > 發冷
- > 疼痛加劇

如果出現此類情況且不止一項，立即聯絡醫護專業人士。

預防糖尿病足部傷口

- > 儘早發現十分重要。除了在每 3 到 5 天更換敷料時檢查病患足部以外，平常也要每天查看病患足部，檢查是否出現傷口。檢查是否有水皰或潰瘍，擦傷或割傷，或是否有乾燥皸裂的皮膚。除了檢查腳尖和腳後跟外，還要檢查腳趾之間的縫隙。
- > 每天使用溫和的肥皂和溫水為病患清洗足部。
- > 輕輕拍乾，尤其是腳趾之間可能出現感染的地方。
- > 為病患修剪趾甲，或安排足科醫生（足部治療醫生）代為修剪。
- > 確保在病患下床時穿好鞋襪。經常檢查鞋子內部，確保沒有硌腳的硬物，去除其他可能引起受傷的異物。
- > 保持一定的活動量十分重要。

其他資源

- > 《[糖尿病與足部問題](#)》是由美國國立衛生研究院糖尿病、消化與腎臟疾病研究所為糖尿病病患編寫的一份綜合性總結。該總結可提供[西班牙語版](#)。
- > 《[糖尿病 - 關注足部健康](#)》是由美國國立衛生研究院和美國國家醫學圖書館名下網站 MedlinePlus 編寫的一份預防建議摘要總結。
- > 美國糖尿病協會提供關於[足部護理及其併發症](#)，以及其他糖尿病護理的相關資訊。
- > 有關退伍軍人和退伍軍人看護者的相關資源和支持，請瀏覽 www.caregiver.va.gov 或致電 1-855-260-3274 獲得更多資訊。

AARP 公共政策研究所

由 Carol Levine，聯合醫院基金會（United Hospital Fund）提供