

♥ 糖尿病病人 足部自我照護-5個重點

依《糖尿病與我（2022年再版）》內容整理

糖尿病病人容易因神經與血管病變造成足部受傷、感染與傷口不易癒合，
平時做好足部照護很重要。

從日常照護 守護健康每一步 ♥

顧好雙腳
走得更遠
生活更精彩
!

1 每天清洗、仔細檢查

每天用溫水和肥皂清洗雙腳，並檢查腳趾縫、腳側、腳底；也可用鏡子或請家人協助。



2 厚繭要處理、皮膚要保濕

厚皮或厚繭可在洗澡後軟化，再用浮石輕輕磨；皮膚可擦不含酒精乳液，但不要擦在腳趾之間。



3 趾甲平剪、不剪太短

修剪趾甲要平剪，不剪成弧形或尖形；修後用挫刀磨平，長度不要短於趾頭末端。



4 穿對鞋襪、避免赤腳

穿柔軟吸汗的襪子與合適鞋子；室內外都盡量不要赤腳，廚房、浴室也要穿包頭拖鞋。



5 做足部運動、促進循環

可做甩腿、轉腳踝、提腳跟、踮腳尖與腳趾收縮放鬆，並避免雙腳交叉或盤腿太久。



小提醒

1 小傷口可先用生理食鹽水清洗，並每天觀察變化。



2 雞眼或厚繭不要自行處理，應到醫療院所治療。



3 夜間、冬天、下雨時更強注意足部保暖與照護。

