

Foot Care & Limb Design Centre (FLC)
Blk 110 Jalan Tan Tock Seng, 308443
Between National Skin Centre and Tan
Tock Seng Hospital)

联络热线：
6357 7000 (中央热线)



若想了解更多详情，请用智能手机
扫描以上的二维码，或浏览
<http://bit.ly/TTSHHealth-Library>.

这些讯息对您有帮助吗？如果您对所
阅读的内容有任何意见或疑问，请随
时反馈至 patienteducation@ttsh.com.sg

足部治疗部门

糖尿病足：如何照顾您的足部



照顾糖尿病足的重要性

糖尿病足的病发症

糖尿病患者有可能患上严重的足部病发症。

足部病发症	后果
<ul style="list-style-type: none">• 神经线受损	<ul style="list-style-type: none">• 足部失去触觉，患者受伤时感觉不到疼痛
<ul style="list-style-type: none">• 血液循环不良	<ul style="list-style-type: none">• 足部的伤口愈合缓慢



不能触感到伤口的疼痛



血液循环不良导致坏疽

若此类病症的患者不紧急寻医，足部的伤口可能会受感染。

在严重的病例下，如果服用抗生素无效，患者可能得截肢。

年度足部检验

糖尿病患者每年必须经过至少一次的足部检验。

检验过程包括：

1. 血液循环评估



2. 神经线评估（触觉， 知觉振动， 本体感觉）



3. 皮肤病评估（伤口， 茧或鸡眼）



危险行为

请勿

X 使用尖利的物品割除脚皮



X 把双脚浸泡在烧或冷水中



**请勿浸泡双脚，以避免您烫伤自己，或增加皮肤撕裂和细菌感染的风险。*

日常足部检查

每天进行足部检查时，请查看双足是否出现：

- 割伤，皮肤撕裂
- 水泡
- 茧底积血

若发现以上任何现象，请立即通知您的足病医生。



茧底积血



把茧去除后底下的伤口

检查方式：

进行检查时必须查看双足的所有部位。请关注：

- 脚趾之间的缝隙
- 脚跟
- 脚板



若您无法弯腰检查脚板，请使用镜子。

若您的视力差，可以请求家人或朋友的协助。

糖尿病足紧急体征感染



下列的体征是细菌感染的症状。若您的足部或伤口有两个以上的体征，请立即寻医：

- 皮肤红肿或发热
- 伤口疼痛增加
- 伤口流脓或发出异味
- 皮肤或伤口变颜色（例如：黄，黑，红或紫色）
- 发烧或发冷



伤口发炎：
发红，肿胀和感觉
烧热



第三个脚趾：
血液循环不良而导致
脚趾发紫

足部伤口护理

若您的足部有伤口，请依照以下的步骤处理：

1. 用水和肥皂清洗双手。确保周围的表面清洁。
2. 先用生理盐水清洗伤口，再用纱布把伤口轻轻抹干。
3. 涂上消毒药后，在伤口处贴上药布。若有需要时，用绷带或胶布固定敷料。
4. 每天定时检查伤口。若在两天后伤口并无好转，请立即求医。

请注意：

- 保持伤口清漆
- 避免弄湿伤口
- 若药布过湿，显脏，或有过多的渗液，请重新护理伤口

若您不确定如何护理足部伤口，请寻求医疗帮助。



脚指甲护理



请

- ✓ 每周修剪脚趾甲。注意把指甲剪平。
- ✓ 剪完指甲后，用甲锉把指甲边缘修磨平。
- ✓ 使用甲锉时必须顺照一个方向修磨，往脚趾尾端的方向去磨。



请勿

- X 把脚指甲的边缘剪得太深
- X 把脚指甲剪得太短



脚茧护理

脚茧是因足部皮肤长期受压或摩擦而产生的增厚表皮。

请

- ✓ 用润肤膏让表皮吸收水分，使脚茧变软。刚洗完澡是去除脚茧的良好时间。
- ✓ 用脚锉板或浮石把脚茧蹭掉。



浮石

请勿

- X 涂擦酸类药膏/药水（通含水杨酸）或使用鸡眼贴/垫（环状，含少许水杨酸）
- X 使用尖利的物品割除脚茧



若您有疑问，请问您的足病医生。

基本足部护理

糖尿病患者患上严重足部问题的风险很高，因此必须进行基本的足部护理：



足部基本护理

- ✓ 每天用清水和肥皂清洗双足
- ✓ 清洗后使用干净的毛巾擦干双足，尤其注意脚趾间的缝隙
- ✓ 每天在双足敷上润肤膏。（避免敷在脚趾间的缝隙）



鞋类

穿着合适的鞋类是糖尿病足部护理的重要部分。糖尿病患者使用鞋子应该注意：

- ✓ 确保鞋子的长度和宽度适合
- ✓ 穿上袜子
- ✓ 穿鞋前必先检查鞋内是否有沙石，尖利之类的异物
- ✓ 出门时应该穿适合的包鞋，减少足部受伤的机率
- ✓ 避免赤脚走路，无论在室内或室外要穿着适用的鞋子
- ✓ 买新鞋后先在室内试用，并定时检查双足。若鞋子不适用而导致足部受损，请停止使用

