

如果您有任何脚部问题或疼痛，请向您的医生或足部治疗师咨询。

时常擦干您的脚，尤其是脚趾之间。

如果您是**糖尿病患者**，您必须特别护理您的双脚。每天检查脚板是否有擦伤。

脚部护理



正确合脚、有良好支撑的鞋子能够避免跌倒。

好的鞋子应该有：

5. 坚固的后护跟能在行走时给予支撑能力。

1. 鞋带，魔术贴或鞋扣能给予脚部更多的支撑。

4. 低而宽，以及有圆边的鞋跟能够给予您更多地面的触感和防止湿滑。

2. 宽而深的脚趾空间能让脚趾有舒适的活动空间。

6. 大小合适的鞋子能够让脚部正常的活动，以及防止鸡眼或茧的产生。

3. 用防滑材质制成，鞋底薄，底纹深而且多的鞋子能够防滑并且让脚板能更好的感应地面。

