

# 我该怎么才能保持我的足部的健康?

6. 穿合适的鞋子以保护双脚



7. 避免走在非常热或冷的表面上



8. 控制您的糖尿病



## 足部简单运动



当您坐着时，以打圈的方式移动脚踝并摆动脚趾



站在脚趾上，每分钟举起脚跟数次



©新加坡陈笃生医院，2020年版权所有。截至2020年6月，所有信息均属正确无误。未经本医院许可，不得对本文档的任何部分进行复制、影印、反序编辑、改编、散布，或用作商业用途，不得以任何形式将任何内容，存储于数据库和检索系统中，或者以任何形式进行传输。本文档中的所有信息和材料仅供参考，不得替代医生和其他医疗专家的医嘱

PECC-CEN-ED-2020-834C-v1

## 社区保健

# 糖尿病和足部保健



## 糖尿病如何影响我的足部？

- 糖尿病控制不佳会导致神经损伤，称为**糖尿病性神经病**。
- 糖尿病性神经病能引起双脚刺痛，疼痛和丧失感觉。
- 它也有可能导致足部减少血液的流通。因此，伤口可能需要更长的时间才能愈合，或可能不会愈合。



足部畸形



足部感染



足部溃疡



如果感染恶化，  
导致坏疽



如果坏疽或溃疡没有好转  
，必须则截肢

## 我该怎么去做才能保持我的足部的健康？

1. 每天检查足部，确保没有受伤。



2. 用温水洗足部和把脚擦干。



3. 在脚上涂抹保湿霜。  
请勿在脚趾或破损的皮肤之间使用。



4. 脚趾甲横着直剪以保持脚趾甲卫生。



5. 检查鸡眼或胼胝(老茧)。请勿使用胼胝贴或去除方法。

