



臺北市立聯合醫院
TAIPEI CITY HOSPITAL

糖尿病-皮膚及足部護理 Diabetes - Skin and Foot Care

一、糖尿病常見的皮膚問題：

- (一)糖尿病會導致免疫功能受影響，特別容易引起各類細菌及黴菌的感染。足癬（香港腳）是糖尿病人常見的黴菌感染
- (二)黴菌感染常會造成嚴重的皮膚搔癢，不慎抓破皮膚，易造成細菌感染或不易癒合的傷口
- (三)糖尿病病人皮膚搔癢的主要原因有：
 - 1.黴菌感染
 - 2.糖尿病腎病變：代謝物不易排出，會沉積在皮膚引起搔癢
 - 3.皮膚乾燥：許多糖尿病病人年紀較大，在冬天容易因皮膚乾燥引起搔癢
 - 4.其他原因：如過敏，溼疹...等

二、糖尿病皮膚及足部護理的重要性：

- (一)起因於糖尿病病患其周邊感覺神經病變，導致保護性的感覺功能喪失，故受傷而不自知。因此血糖如果沒有控制好，可能會傷害末梢神經系統，會降低對溫度、疼痛的感覺能力，高血糖也會降低傷口癒合的能力
- (二)足部血管病變者，因血液供應不足，以致傷口不易癒合，最後導致潰瘍感染甚至壞死而導致截肢的可能性
- (三)將血糖控制在目標值，是預防足部併發症的最佳方法，平時也要做好足部清潔、保養及保護，定期回診接受足部檢查，才能及早發現與治療

三、皮膚及足部照護方式：

- (一)雙手：適當修剪指甲保持雙手清潔乾燥，使用溫和不含酒精潤膚乳液滋潤雙手
- (二)身體皮膚：
 - 1.保持皮膚清潔乾燥，適當按摩以促進皮膚良好血液循環
 - 2.搔癢時用拍打或冰、冷敷方式，勿用尖指甲抓傷皮膚
 - 3.洗澡時用中性肥皂，如皮膚乾燥建議不要使用肥皂，洗澡後視情況可以使用潤膚乳液擦拭
 - 4.觀察是否出現異狀，如紅、腫、熱、痛，或有硬繭、瘀青、裂縫、傷口、趾甲向內長等。儘速就診由醫師安排適當的治療及處置

四、居家照顧應注意事項：

- (一) 每天在光線充足的地方仔細檢查腳部的皮膚或趾甲，可以利用鏡子檢查腳底、趾縫或腳跟等較不易觀察的部位，或可請他人協助
- (二) 每天以中性肥皂及溫水清洗足部，清洗後用毛巾輕輕吸乾水份保持腳部乾爽，接著使用塗潤不含酒精膚乳液防止皮膚過於乾燥，勿塗於足趾間
- (三) 定期足部按摩，足部可先浸泡溫水(促進足部血液循環)將趾甲浸軟，修剪時應有足夠的光源，定期修剪腳趾甲，修剪不宜過短，趾甲面勿短於底部甲床，邊緣剪平行(勿成弧形)，以免嵌甲再用銼刀將趾緣磨平
- (四) 趾甲太厚、過硬或龜裂應請醫師處理
- (五) 小心修剪趾甲，不要自己剪厚皮或雞眼，以乾毛巾清擦去除死皮，以免受傷或感染
- (六) 外出時勿穿拖鞋，穿著鞋子保護足部，避免受傷
- (七) 勤換襪子，質料宜採棉織品且柔軟服貼為宜，以增加保護作用，勿穿尼龍襪
- (八) 選質地柔軟、透氣性佳、鞋頭寬廣的運動鞋。避免穿涼鞋，以免趾頭受傷；家用拖鞋宜穿包腳式拖鞋。至少準備兩雙鞋子更換，維持鞋子內部乾燥及每日檢查鞋內有無異物存在，避免赤腳走路
- (九) 保持良好姿勢，坐時勿雙腳交叉，勿穿尺寸過大及有鬆緊帶襪帶避免阻礙血液循環
- (十) 適當足部運動，避免長期站立或坐姿，可多做小腿後側肌肉伸縮的動作(如蹲下、站起，或跑步)，以促進血液循環
- (十一) 冬天注意足部保暖，切忌用熱水袋或暖爐，以免燙傷
- (十二) 當有香港腳或傷口，要儘速就醫避免引起細菌感染、潰瘍

五、參考資料

趙莉芬(2018)。內分泌與代謝障礙病人的護理。於廖張京棣、蔡秀鸞總校閱，最新實用內外科護理學上冊(六版，111-113頁)。永大。

No.A0203

臺北市立聯合醫院護理部 111 年 06 月 30 日修訂