糖尿病人腳部照顧

有糖尿病的人要特別照顧雙腳。



1. 每天用溫水與肥皀洗腳。



2. 擦乾雙腳,尤其是趾間。



3. 皮膚要擦大量的保濕乳液 (腳趾間不要塗抹乳液)。



4. 經常檢查有無水泡、割傷 或疼痛。如果發現異狀 立刻告訴醫生。



5. 用磨指甲刀沿著趾尖磨平 腳指甲。



6. 每天更換乾淨的短襪或長襪。 一定要穿正確的尺寸。



7. 雙腳保持溫暖乾燥。儘量 穿合腳的鞋,穿厚底的 襪子。



8. 絕對不要赤足不管在室內 或戶外。



9. 每天檢查鞋子有無損壞或 可能弄傷腳的碎屑(小石頭、 指甲等等)。

照顧好你的腳-好好利用它們!每天輕快的走路可以刺激循環。



Chinese - Foot Care for People with Diabetes

Translation of this publication was supported by HRSA HCAP Grant # G92OA02204. ©2006 The Whittier Institute for Diabetes

Permission granted by The Whittier Institute for Diabetes to copy for patient education purposes. For additional information see www.whittier.org