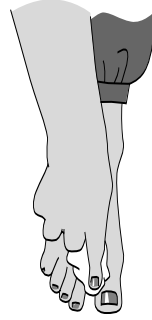


# 糖尿病人腳部照顧

有糖尿病的人要特別照顧雙腳。



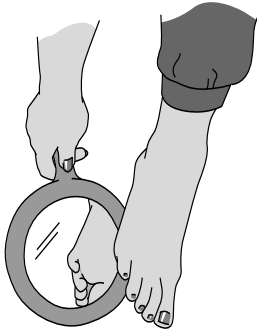
1. 每天用溫水與肥皂洗腳。



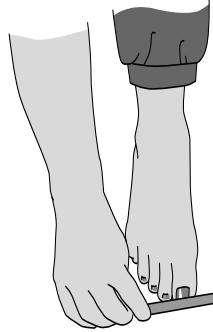
2. 擦乾雙腳，尤其是趾間。



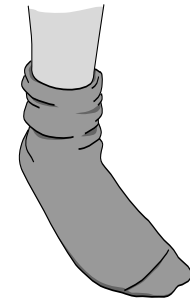
3. 皮膚要擦大量的保濕乳液  
(腳趾間不要塗抹乳液)。



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。**