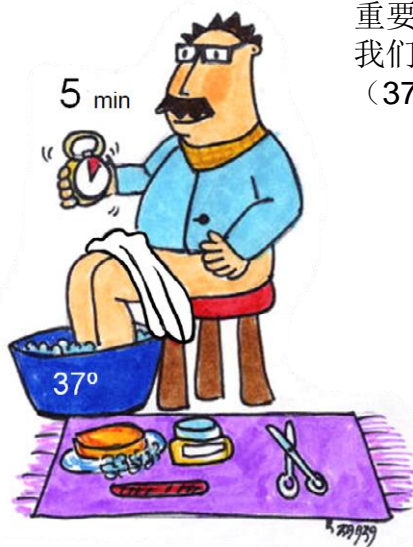


# 糖尿病 如何护理足部

糖尿病患者应特别重视足部护理，以免出现并发症。这些患者更容易出现血液循环与知觉受损，因此对冷、热、疼痛、压力不敏感，甚至可能注意不到已经出现的伤口。

## 如何做好足部卫生



足部的卫生和清洗是最重要的预防措施之一。我们建议您**每天**用温水（37℃）与温和型肥皂**洗脚**，但洗脚时间不要超过5分钟，以免造成皮肤软化。

用柔软的毛巾擦干足部（包括指缝），注意避免用力过度。应使用浅色毛巾，以便在出现伤口时，第一时间看到。

顺便检查一下足部是否有任何损伤。每天检查足部（尤其指缝处）时，应保证光线充足。如有必要，请使用镜子或放大镜。

之后，把保湿霜涂在脚后跟和脚底，但**一定避免涂抹指缝**。请勿使用滑石粉，以免造成皮肤过度干燥。

## 如何修剪指甲

应平着剪指甲，修剪后使指甲顶端与指尖有1至2毫米的距离。我们建议您使用圆头剪刀和纸板锉刀，以免足部受伤。

如果您行动不便或有视力障碍，请向家人或专业人士寻求帮助。



## 如何穿鞋

穿棉质、羊毛或不紧绷的线袜。浅色的袜子有助于发现已经出现的伤口。

**避免足部受凉或在直接接触热源**（炉子、热水袋、吹风机等）的情况下造成灼伤。

**请勿赤脚走路**。我们建议您在海滩上和游泳池内穿橡胶鞋，以避免足部受伤。不要穿过紧的或会造成足部疼痛的鞋子。**选择在下午的最后时刻买鞋**，因为这时我们的足部最肿胀。穿鞋时应尽量缓慢，以免磨破足部。



鞋子应由柔软、透气的材料（如皮质）制成。使用鞋带或魔术贴，内侧无接缝，且不挤压足部。避免凉鞋和无鞋头的鞋款。

请经常换鞋，以免足部同一部位受到反复挤压。

在穿鞋前，检查鞋内是否有任何异物（石子、沙子等），以免导致足部受伤。

如有任何问题或疑问，请务必咨询您的医生、护士或足科专家。