

個人的建議

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

你下次的檢查/評估的日期是：
月份： 年份： 20.....

本區的聯繫電話號碼

足科部門：

.....

家庭醫生診所：

.....



輕微程度 風險

糖尿病資訊
及建議單張

由蘇格蘭糖尿病小組編制 - 足部行動小組

糖尿病是終生的病症，有時會引致足部的問題。這些可能產生的問題是因為供應你足部的神經線及血管受到了破壞。

這可能會影響：

- ❖ 你足部的知覺（邊緣神經感覺）；及
- ❖ 你足部的血液循環（局部缺血）。

這些改變可以是慢慢漸進的，而你可能不會察覺到。所以每年必須接受足部的檢查。

你的檢查結果顯示你現時並未有神經線或血管的損毀，所以你現在只是屬於有**輕微程度風險**會因為你的糖尿病而產生足部的後遺症的。

對你的糖尿病、膽固醇及血壓作出控制和每年接受合適的專業人員檢查你的足部等都有助於減低以後你的足部會有更多問題出現的風險。

如果你是吸煙者，你就會被勒令要戒煙。

因為你的足部情況良好，你可能不需要定期的足部治療。

除非你出現了特別的問題，如果你依照本單張內的簡單諮詢，你就可以自己實行你的足部護理。

保持你足部健康的資訊

要每日檢查你的足部

你應要每日檢查你的足部是否有水泡、皮膚的破損、疼痛或有任何受到感染的症狀，例如：腫脹、發熱或發紅等。

要每日清洗你的足部

你要每日用和暖的水和性質溫和的肥皂去清洗你的足部，徹底沖淨及小心地把足部弄乾，尤其是在腳趾之間的部位。切勿泡浸你的足部，因為這樣會令皮膚破損。

要每日滋潤你的足部

如果你的皮膚是乾燥的話，每日都要塗抹滋潤的乳霜，但請避免塗抹在腳趾之間的部位。

腳趾甲

要經常修剪或銼滑你的腳趾甲，處理時要依順著腳趾末端的弧形。需要使用修甲銼以確保沒有尖銳的邊緣可以擠壓到隔鄰的腳趾。不要把趾甲的兩旁剪除，因為這樣會將趾甲形成‘倒刺’而可能會引致趾甲向肉裡生長。

短襪、長筒襪及褲襪

你應要每日將你的短襪、長筒襪或褲襪更換。這些衣物都不應有厚的縫邊及頂端不應是有彈性的。

避免赤足行走

如果你是赤足行走的話，就會有碰撞到你的腳趾及踏到尖銳的物體而令你的足部受到傷害的風險，這樣會令皮膚受到破損。

檢查你的鞋子

在穿上鞋子之前，要先檢查鞋子的底部以確定沒有尖銳的物體例如：針、釘、玻璃等已把外鞋底刺穿。然後，用你的手放入每隻鞋內以檢查沒有細少的物體例如：小石子等跌了入內。

不合腳的鞋子

穿著不合腳的鞋子是使腳部不適或做成損害最常見的成因。替你檢查足部的專業人員會就你現在所穿的鞋子及有關購買新鞋等事項提供諮詢。

輕微的割傷及水泡

如果你在檢查你足部時發現在皮膚表面有任何的破損、割傷或水泡時，就要用無菌的紗布加以覆蓋及每日都作檢查。切勿將水泡弄破。如果在數日內沒有痊愈或你發現有感染的徵兆（腫脹、發熱、發紅或疼痛等），請與你的足科治療部門或家庭醫生聯繫（他們的聯絡電話號碼在後頁內）。

毋須處方的雞眼治療藥物

切勿使用毋須處方的雞眼治療藥物。這些藥物可以令皮膚破損令而產生問題，所以是不會獲推薦給任何糖尿病患者使用的。

如果你發現你的足部有問題的話，請與你本區的足科部門或家庭醫生聯繫，以便獲取合適的諮詢。