

糖尿病護理： 足部健康

糖尿病可能導致多種足部相關問題，其中大多數是由於足部供血不足或神經損傷造成的。神經損傷會降低足部對疼痛、熱和冷的敏感度。

血液流動不暢或神經受損可能導致足部潰瘍和感染，進而或引發更嚴重的併發症，甚至需進行截肢。

糖尿病患者應注意風險，並定期檢查足部是否有任何異常、變化或不適。



檢查你的足部

- 檢查有無割傷、水泡及潰瘍
- 檢查足部的溫度和顏色有無變化，以及是否出現腫脹、疼痛或皮膚相關問題
- 檢查腳趾是否有指甲內嵌、磨損、破裂或失去感覺的跡象
- 留意足部是否出現感染、雞眼和老繭
 - 如出現上述狀況，請找足科醫生診治
- 確保襪子合腳，以免阻礙足部的血液流動
 - 如果可能，儘量穿棉襪或羊毛等天然纖維的襪子

腳趾甲護理

- 洗澡或淋浴後修剪腳指甲，但不宜修剪得短過腳趾尖
- 根據腳趾的形狀修剪
- 不要使用非處方藥治療粗糙的腳趾甲
 - 請諮詢醫生或足科醫生進行治療

足部整體護理

- 每天洗腳
 - 用肥皂和溫水輕輕清洗
 - 請勿浸泡或用力擦洗
 - 用柔軟的毛巾輕輕擦乾
- 選擇合適的鞋子
 - 向您的醫生或足科醫生諮詢，是否需要穿專為糖尿病患者特製的鞋子
- 如果足部或腳趾甲出現任何異常問題，應及時告知醫生
 - 每年應至少進行一次足部檢查



CHARLES B. WANG
COMMUNITY HEALTH CENTER

諮詢熱線 (212) 226-8339

網址 www.cbwchc.org

268 Canal Street, New York, NY 10013

內科 (212) 379-6998

婦產科 (212) 966-0228

125 Walker Street, 2/F, New York, NY 10013

兒科 (212) 226-3888

牙科 (212) 226-9339

青少年資源中心 (212) 226-2044

131-72 40th Road, Flushing, NY 11354

內科 (718) 587-1111

婦產科 (718) 886-1287

牙科 (718) 587-1111

136-26 37th Avenue, Flushing, NY 11354

兒科 (718) 886-1222

137-43 45th Avenue, Flushing, NY 11355

內科、兒科及婦科 (929) 362-3006

健康教育部 (212) 966-0461

社工部

曼哈頓 (212) 226-1661

法拉盛40路 (718) 587-1109

法拉盛37大道 (718) 661-6033

法拉盛45大道 (718) 661-6033

協助申請健保

曼哈頓 (212) 226-8339 | 皇后區 (718) 886-7355