

仁安醫院 Union Hospital

香港沙田大圍富健街18號
18 Fu Kin Street, Tai Wai, Shatin, Hong Kong
電話 Tel : 2608 3315 / 2608 3388
網址 Website : <http://www.union.org>
電郵 E-mail : sop@union.org



交通設施 Traffic Facilities

本院設有免費穿梭巴士，行走本院及大圍港鐵站。
Free Union Hospital Shuttle Buses run between the Hospital and Tai Wai MTR Station.

專線小巴 Green Mini Bus : 68K (由沙田及大圍港鐵站開出)
(From Shatin and Tai Wai MTR Station)

公共巴士 Buses : 46P, 46X, 80, 80P, 85B, 87B, 89B, 249X, 281M, 286X, 287X (由九龍開出 From Kowloon)

本院保留一切更改或刪改此單張內容之權利，而不作另行通知。
Union Hospital reserves the RIGHT to amend any information in this leaflet without prior notification.



Accredited by The Australian Council on Healthcare Standards since June 2010



ISO 9001:2015 FS66763

CCM/SOP-DMFC-1712

穿鞋的要點

穿著前先檢查鞋內是否清潔，有否破損或外物。

- 穿著舒適合穿的鞋及必須穿上襪子。
- 進行戶外活動時，不要穿著拖鞋。
- 無論任何時間，切勿赤足行走。

襪

穿著襪子，可減輕雙足和鞋子或外間的磨擦，以及保持衛生。

- 天然纖維如棉及羊毛造的襪子可讓腳部透氣及防止磨擦。
- 選擇正確的長度大小，並顧及洗後縮小的情況。
- 破爛或曾經修補的襪子有機會未能為雙足提供全面的保護，甚至會引致水泡。
- 保持良好的血液循環，不要用襪帶或橡皮圈栓緊襪子，亦避免太緊太窄的襪子。
- 穿著前後小心檢查襪子，以防止皮膚受損。



足部運動

定時進行緩慢及輕柔的足部活動，可保持雙足健康強壯和促進血液循環。關節僵硬和足趾變形，可引致硬皮及雞眼。

運動一：

- 用腳趾撿起小型物件，例如一隻筷子。

運動二：

- 足踝著地，腳掌翹起，放鬆雙腳。
- 輕輕用力將腳趾分開。
- 逐一屈曲及扭動腳趾。



運動三：

- 將腳趾及足部指向前。
- 以足部在空中劃一個大圓圈，並依左右兩個方向重覆做。

運動四：

- 以牢固的物體支撐及穩定身體，然後用趾尖站立。
- 慢慢將足踝提起及放下，使腿部得到運動。

運動五：

- 坐在椅子上，提起一腳直至與股節齊高，保持這個姿勢一會，然後將腿慢慢放下。
- 以另一腿重覆一次。

如感到痛楚，應立即停止該活動及作出適當休息。
如對以上資料有任何查詢，請致電 2608 3315，與仁安醫院一樓足部診療科聯絡。



糖尿病的足部護理



仁心、安心、貼您心
Caring · Reliable · Empathetic

糖尿病 的 足部護理

為了讓糖尿病人及其護理者更了解糖尿病對足部的影響及其護理資訊，我們特意準備了這本小冊子，以便閣下參考。

請緊記，如足部有問題或對雙足健康感到憂慮，應盡快徵詢足病診療師或醫生的意見和診治。

糖尿病對足部的影響

高血壓、腎病和眼部病變都是常見的糖尿病併發症，而一些糖尿病引致的問題如神經病變及缺血性病變等，亦不容忽視。

神經病變

糖尿病可破壞神經傳送，以致腳趾和雙足麻痺，甚至感覺不到冷熱和痛楚。這些病徵通常是感染及創傷的原因。

缺血性病變

糖尿病亦有機會降低足部的血液供應，導致腳趾和雙足血液循環不良。另外，由於身體正在對抗感染，也會妨礙傷口痊癒的進展。

足病診療師是受過足部及下肢護理訓練的專業診療師，其治理及預防糖尿足部併發症的成效已獲廣泛認同。

足部衛生

作為每日的一部分，請遵照以下的意見清洗足部。

- 每日應以清潔的溫水清洗足部。
- 請用性質溫和的肥皂。
- 清洗足部後，用柔軟而清潔的毛巾抹乾雙足，應特別注意趾間的皮膚。
- 善用棉花可以徹底揩拭趾間比較難接觸的地方。



足部檢查

每日清洗和抹乾足部時，請檢查雙足，這是護理雙足的一個重要部分。

- 查看雙足是否有任何割傷、水泡或疼痛的地方。
- 如檢查雙足底部有困難，可用鏡子或找別人幫忙。
- 如發現任何問題或未能確定的地方，應及早徵詢足病診療師或醫生意見。

皮膚護理

作為日常皮膚護理的一部分，應遵照以下意見：

潤膚膏

- 在沐浴和抹乾雙足後塗上潤膚膏，可保持皮膚柔軟及防止爆裂。
- 如有需要，亦可定時塗上潤膚膏。
- 塗上潤膚膏時可加以按摩皮膚。
- 不要將潤膚膏塗在傷口、痛處和水泡上或足趾之間。



酒精

- 如遇到皮膚過濕時，才可將適量的酒精塗於足趾之間；塗抹時可利用棉花棒或紙巾，輕輕將酒精揩拭在足趾之間。
- 切勿將酒精塗在傷口、痛處或水泡上。

磨石

- 皮膚的粗糙部分，可以在沐浴後用磨石輕輕除去。
- 切勿在同一地方太用力磨擦和磨擦太久。
- 如感覺痛楚或流血，應立即停止。

敏感皮膚

- 祇可用性質溫和或敏感皮膚專用的肥皂清洗足部。
- 在使用潤膚膏、藥膏、其他皮膚外用物品及洗潔精之前，請留意是否對其敏感。

硬皮

- 切勿拉扯或撕掉硬皮。
- 切勿使用刀、剃刀、剪刀任何利器以去除硬皮或鬆脫的皮膚。
- 不要用含磨砂的銼去除硬皮，因這可割傷腳部，引致流血。

腳甲護理

- 定期檢查趾甲長度及作出修剪。
- 剪趾甲的最佳時間應為沐浴後，因趾甲及皮膚較柔軟，但同時必須要額外小心，避免將趾甲剪得太短。
- 應使用較正確的指甲鉗，較剪或其他器具都不是合適的工具。
- 沿趾甲形狀平剪並用指甲銼略為銼滑甲邊。
- 不要將趾甲剪得太短，讓趾甲生長至趾端才修剪。
- 為避免感染及產生疼痛，不應沿著趾甲兩邊剪下去。
- 用趾甲挫把變硬或變厚的趾甲銼薄。
- 如視力欠佳或活動不便，應找他人協助剪趾甲。
- 不要使用成藥使趾甲柔軟，這可令趾甲受損。



如認為足部有問題或有任何疑問，
應徵詢足病診療師或醫生的意見。

輕微傷口處理

如發現雙足有損傷、水泡、流血或疼痛等情況，應：

- 保持患處清潔乾爽。
- 用消毒藥水清洗。
- 用紗布敷蓋，並每天更換紗布。
- 如數天後仍未痊癒，應看醫生。

切勿忽視輕微傷口、水泡、紅腫、流膿或疼痛等情況。

其他護理

- 不要赤足行走。
- 不要用力將足趾分開，以免對皮膚造成損傷。
- 切勿胡亂使用外用藥品，因其可能含有對皮膚有害的物質。
- 不要浸泡雙足，太濕的皮膚除了增加感染香港腳的機會，還會使皮膚更容易裂開（特別是趾間的皮膚）。
- 不要用爽身粉（特別是足趾之間），以免造成毛孔閉塞。
- 不要自行治理硬皮或雞眼。
- 切勿使用雞眼膠布或藥膏，其腐蝕性的物質會灼傷皮膚，並可引致潰瘍。
- 在自行進行任何治理前，必須徵求足病診療師或醫生的意見。

如有以下任何表徵或徵象，應盡快找醫生或足病診療師診治：

- | | | |
|--------|----------|----------|
| · 皮下積血 | · 腫脹 | · 皮膚變紅 |
| · 疼痛 | · 皮膚溫度升高 | · 抓傷後發炎 |
| · 水泡 | · 雞眼厚皮 | · 趾甲向內生長 |

買鞋需知

請選擇舒適、合穿鞋子：

- 鞋子要有足夠的長度讓所有腳趾可伸展。
- 有足夠的空間，使腳趾不會擠壓在一起。
- 最長的腳趾與鞋的末端之間應有一拇指之闊。
- 鞋跟不應高於3.5厘米，較闊的鞋跟底部可使行走更穩定。
- 透氣的軟皮鞋面能讓足部透氣及汗氣蒸發。
- 防滑及靈活的橡膠鞋底工能上較皮鞋底為優勝。
- 鞋帶、可調較的鞋扣或魔術貼可穩定足部的位置，以免足部滑前滑後。

