

## 足病診療服務

足病診療是專職醫療職系，專門提供足部和下肢多方面的足病診治服務。

## 足病診療師

足病診療師是受過專業訓練的診療師，具備認可資格，專門診治足部病患。主要工作範圍包括檢查、分析及治療足部不適。此外，他們亦會提供預防教育及防止因功能衰退而影響足部及有關組織的諮詢服務。

其服務對象包括小孩至老人，特別是足部容易產生問題的人士，如患有糖尿病，血管栓塞，腎病，風濕性疾病及腦血管意外等人士。

## 治療範圍

- 1 皮膚問題**  
真菌感染，發炎，疥，不正常角質形成，如雞眼、厚皮、皮膚損裂等。
- 2 腳甲問題**  
腳甲向內生長，變形腳甲，腳甲感染等。
- 3 腳部傷口**  
因血液循環不良或感覺神經受損而引致的傷口，如潰瘍、壞疽和感染等。
- 4 生物力學問題**  
腳跟疼痛，扁平足，腳趾變形等。

## 足病診療服務

足病診療師會先對求診人士進行檢查及評估，從而使用不同的治療方法，如冷凍治療，矯形治療，低度激光治療，超聲波治療，腳甲及小型皮膚手術（可能需要局部麻醉）。此外他們亦會提供足部健康及護理常識意見。

## 安排足病診療服務

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。



## 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>  
電子郵件 E-mail : [union@union.org](mailto:union@union.org)

請登入以上網址申請成為「仁安醫院@新消息速遞」會員，  
你便可收到本院最新健康活動資訊。

To receive information on health promotional activities, please register  
as member of Union@News Express at our Hospital's website.

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

## 交通設施 Traffic Facilities

本院設有免費穿梭巴士，行走本院及大圍。  
Free Union Hospital Shuttle Buses run between the Hospital and Tai Wai.  
專線小巴 Green Bus : 68K (由沙田及大圍港鐵站開出)  
(From Shatin and Tai Wai MTR Stations)  
公共巴士 Buses : 46P, 46X, 80, 80P, 81M, 85B, 86B, 87B, 88M, 89B  
(由九龍開出 From Kowloon)



ISO 9001 : 2008  
Cert. No. FS66763



Accredited by The Australian Council on  
Healthcare Standards until June 2014

CCM/SOP-BFC-1304



# 基本的 足部護理



仁心、安心、貼您心

Tender · Loving · Caring







# 基本的 足部護理

## 基本足部護理

每天用溫水及性質溫和的肥皂清洗足部。



洗淨腳後應用柔軟而清潔的毛巾抹乾，應特別注意趾間的皮膚。



適當地搽上潤膚膏，可滋潤皮膚及改善脫皮情況。



不要使用爽身粉，腳汗太多時，可用酒精塗於趾縫間。



定期修剪腳甲，沿着腳甲的形狀剪平，然後用指甲銼磨滑。留意不可把腳甲剪得太短或向腳甲兩旁的角剪下去。



用腳銼可清除腳趺或腳底的厚皮。



每天穿着清潔及鬆緊度適中的襪子。



請勿自行切割雞眼與硬皮，以及使用雞眼膠布或雞眼藥水。



簡單的運動如步行，可促進血液循環及活動腳部關節。



## 鞋子的重要性

一對合適的鞋子可有效地保護雙足。反之，不合適的鞋子除了會令足部感到不適，亦有可能引致嚴重的損傷。因此在選擇鞋子時，應留意：

- 合適尺碼
- 不會引致任何足部不適或損傷
- 具備個別活動所需的保護和承托

## 選擇合適鞋子的秘訣

最好在黃昏或晚上選購鞋子，因為雙腳的尺碼會因經過一天的活動後略為增大。如果雙腳大小有別，應確保鞋子適合較大的腳。

### 長度

鞋子應有足夠的長度讓所有腳趾可伸展，而最長的腳趾與鞋頭應有一隻姆指的距離。

### 寬度

足部周圍不會受鞋子擠壓。試鞋時亦可以取出鞋墊，站在鞋墊上，確保足部的長度和寬度都在鞋墊內。



### 深度

應有足夠的深度，使腳趾可以自由屈曲伸展，鞋面不應緊壓腳趾。若腳趾已經變形，太淺的鞋頭更可能導致雞眼、厚繭、水泡及其他趾甲毛病，所以請避免穿着尖頭鞋。

### 鞋面

鞋面材料要具備良好透氣和伸展功能，柔軟真皮鞋面或絹面都是較佳的選擇。避免過多的縫線位，可以減少摩擦和增加伸展度。

### 鞋跟

過高的鞋跟會加重前腳掌的負荷，長期穿著更有可能導致小腿肌肉疲勞及縮短。最為理想的鞋跟高度應為0.5吋至1.5吋，避免穿着高跟鞋。



### 鞋後跟

為減低因摩擦而受傷的機會，接觸跟腱的位置應要有軟墊。鞋後跟位置要結實，可以提供足夠的承托及防止足部向後移動。

## 鞋底

具備吸震功能及有彎曲力的鞋底物料可有效地減少腳底壓力。鞋底必需要具備坑紋設計，增加抓著力及防滑效果。

## 穩固設計

鞋帶、鞋扣或魔術貼可以調較鞋子的鬆緊，穩定足部。簡單方便的魔術貼更為適合年長人士。



沒有穩固設計的鞋（懶佬鞋）未能穩定雙腳，令足部在鞋內前後滑動，增加摩擦力。腳趾會因要固定足部在鞋內而變得彎曲，而足部肌肉或軟組織亦會因此過度疲勞而疼痛和勞損。

## 特別鞋類

一些病人可能需要特製皮鞋或鞋墊，以保護雙足。例如患有糖尿病、退化性關節炎和類風濕性關節炎的病人，便需要穿著加闊或加深的鞋。

足病診療師可根據個別問題為有需要的人士設計及提供特別鞋墊，甚至提供特製鞋的意見或轉介。

## 健康與安全

穿著清潔及乾透的綿襪有助吸收足部汗水。鞋襪應存放在通風的地方以保持乾爽，潮濕的鞋襪容易滋生細菌，引致香港腳。

不同工作的人士需要穿著不同的鞋，可有效地保護雙足。

如經常於濕滑地面、配有重型機械或高溫工具等環境工作的人士，可以選擇有較高保護性的安全鞋，減少傷害足部的機會。護士及郵差等一些需要步行較多的職業，應選擇有較好的防磨擦功能的鞋。