

## 糖尿病足部注意事項

### ● 穿鞋注意事項

1. 外出時，應穿包鞋，切勿赤腳，尤其是夏天走在海灘或水泥地上。
2. 鞋子質料要柔軟、通風、寬頭、船型鞋底魔鬼帶或是有鞋帶。
3. 穿著新鞋前，先仔細檢查內部有無粗糙邊，暴露的釘子、小石或突出的表面等。
4. 若發現腳部起水泡、皮膚破損或有任何紅腫之現象時，即表示新鞋尺碼或鞋型不合，不宜再穿著。
5. 盡量下午或黃昏時機選購適合自己的鞋子，因為經過一天的活動後雙腳會比早上略大。
6. 如果雙腳大小有別，應以較大的那隻腳為標準。
7. 鞋子要合腳舒適，腳趾可以舒張為主，慢跑鞋是最好的選擇，婦女應避穿著尖頭鞋、跟鞋、長筒靴，以造成足趾的受壓點。
8. 要養成習慣穿鞋前將鞋子拿起來倒一下的習慣。

### ● 襪子方面

1. 選擇能吸汗、柔軟的白色、淺色棉襪或毛襪，避免穿尼龍襪；以車縫線較細雙層襪底為佳。
2. 選擇短統襪或大腿襪、褲襪比選中統襪好。
3. 襪子破爛時亦不宜修補，因為縫口會弄傷腳部。
4. 不可穿吊襪及穿著彈性過強的襪子，尤其襪頭部份，不可過緊，以免影響血液循環。
5. 襪子天天要更換，保持腳部清潔。
6. 天氣寒冷時，可穿較厚的羊毛襪保暖，切忌用熱水袋、暖爐或任何熱敷，以免燙傷皮膚。

