

## 足部护理

足部是身体上由糖尿病引发出来的问题最多的部位。很多时候足部会失去灵敏度，以至于糖尿病患者不能注意到刺痛，摩擦，伤口或足部的其它更变。因此，应该特别仔细注意避免伤口，感染和最终导致足部截肢结果的坏疽的出现。

### 足部卫生

每日用温水洗脚并擦干，尤其是擦干脚趾间的部位是有益的，如果有伤口或有颜色的改变，立即手拿一面镜子观察。如果有伤口，用盐水洗伤口是必要的，如果颜色发生改变应该去看医生。应该把脚趾趾甲剪成直线型，从来不要拔它们，然后锉平趾甲的边缘让它们不要弄伤脚趾。如果一些指甲很厚或您的视力不好，可以让其他人或足医帮助您剪去。如果足部皮肤干燥用羊毛脂，油或水合油脂轻搓。

### 鞋子

试图在长时间内不使用便鞋，而最好使用鞋子。当在买鞋的时候避免买压迫脚趾或使脚趾变形的狭窄的鞋子。使用矫形用的鞋垫和定期作足部检查是必要的。

### 其它建议

- 试图不要在粗造的地面（海滩，石子……）上赤脚行走，为的是避免足部受伤。
- 不要坐在靠近有火或暖气的地方。
- 不要双腿交叉而坐，也不要穿紧的松紧带或袜子，这些会给血液循环带来困难。
- 不要在老茧上用膏药。如果您有老茧去看足医。记住在穿鞋前用手检查鞋子。
- 每年一到两次去看足医是有益的。他会护理您的足部并能在早期发现任何对足部有危险的信号。

### 发现以下的危险信号请与您的医生联系：

- 脚趾趾甲下或老茧里出现脓水。
- 足部颜色的更改（红色，蓝色或黑色区域）或是溃疡的出现。
- 足部发冷，疼痛，灵敏度发生变化（麻木感）。

