

# 糖尿病与足部 护理

Diabetes and looking after  
your feet - Chinese (Simplified)



**DiABETES UK**  
KNOW DIABETES. FIGHT DIABETES

# 目录

为什么我面临风险?	4
如何检查自己的足部	5
年度足部检查	6
严重足部问题的征兆	7
降低发生严重足部问题的风险	9

## 糖尿病患者面临着出现足部问题的风险。

具体问题可能包括足部溃疡或感染。

在最严重的情况下，足部并发症可能导致截肢。

在英国，每小时就会出现一例因糖尿病引起的截肢。

因此，在患上糖尿病后，您需要更加留心呵护自己的足部。

足部护理可能让人感觉很麻烦，但经常进行足部护理却能避免相关问题。

本手册解释了足部问题风险意味着什么，如何护理足部以及当您出现足部问题时需要怎么办。

# 为什么我面临风险？

如果您患有糖尿病，您就面临着足部出现问题的风险。

这是因为高血糖、高胆固醇（血脂）以及高血压会影响足部的感觉。

这一现象被称为周围神经病变。这也会导致足部血液流动出现问题，从而延缓伤口、疮和水泡的愈合。

如果您是糖尿病患者，足部问题就有可能变得很严重。因此，足部受损需要得到紧急关注。

如果您出现了足部问题的多个征兆（参见第8页），或者之前曾患过溃疡或接受截肢，您就更有可能面临严重的问题。



# 如何检查自己的足部



如果您患有糖尿病，就应该每天检查自己的足部。这样可以帮助您快速发现任何问题的迹象并阻止其发展成为严重的并发症。

## 检查自己的足部：

- 脱下鞋和袜子。
- 触摸双脚，感受温度。双脚的温度应该是相同的，不应该凉，也不应该热。
- 看看双脚，检查是否有皮肤区域增厚且坚硬（老茧）、出现水泡或结痂，或者形状或颜色是否有任何变化。
- 检查脚趾之间是否有干燥或脱皮现象。还要查看脚指甲，确保指甲没有过长或嵌入皮肤内。

如果您难以够到足部或视力不佳，可以在地板上放一面镜子，来帮助您检查脚底。您也可以让家人、朋友或照顾者帮助您检查。

您可以访问[www.diabetes.org.uk/check-feet](http://www.diabetes.org.uk/check-feet)观看视频，了解如何每天检查自己的足部。如果您发现难以自行完成足部检查，请联系您的护理团队。

# 年度 足部检查

**您应该每年至少接受一次足部检查。  
这应该由您的医疗团队成员完成，例如护士或足病医生。**

进行足部检查时，医疗人员应该查看整个足部。还应该测试您的足部是否出现麻木或感觉变化。他们可能会借助音叉来完成此检查。他们还会检查足部血流，检查脚踝脉搏。

另外，他们会查看您的鞋子是否会导致问题。

如果您去年没有接受足部检查，请让护士或全科医生安排预约。

# 严重问题的 征兆

严重的足部问题需要得到紧急关注，所以快速发现严重问题的征兆是至关重要的。

每天检查足部有助于发现严重问题的迹象。如果您发现了上述变化，您应该减轻双脚负担，并尽快就医。

如果您发现以下变化，请尽快联系全科医生：

- 刺痛感或麻木
- 烧灼痛
- 隐隐作痛
- 足部皮肤光滑、发亮
- 腿部和足部汗毛脱落
- 足部或腿部失去知觉
- 足部肿胀
- 足部不出汗
- 伤口或疮不愈合
- 休息或走路时小腿抽筋。

如果您发现以下变化，请减轻双脚的负担并立即去看医生、足病医生或护士，或前往当地的急诊室：

足部的颜色或  
形状发生变化

您发现有水泡或切口，  
但却没有任何感觉



足部温度过低或过高

开放性伤口发出恶臭

我对其他糖尿病患者的建议是听医生的话，因为他们是专家。我现在知道自己并没有想象的那样坚不

Jayne被诊断出患有1型糖尿病，由于糖尿病并发症，她的双脚都接受了手术。



# 降低发生严重 足部问题的 风险

您可以采取很多措施来降低出现严重足部问题的风险。

**1** 如果您吸烟，就需要想尽办法戒烟。吸烟会阻碍血液流向足部。

**2** 每天自行检查足部。了解自己的足部，以便您能快速、容易地发现变化。关于自行检查足部的更多信息，请参见第6页。

**3** 控制血糖、胆固醇和血压。将这些指标控制在目标范围内，足部神经和血管遭受损伤的可能性就会降低。

**4** 每天为足部保湿。这样可以防止皮肤皴裂，如果皮肤过于干燥会引发感染。使用无香型保湿霜，但不要涂抹于脚趾之间。

**5** 剪指甲时要多加注意。将指甲笔直地剪掉，不要剪侧边，边角可以使用指甲砂锉。不要使用任何锋利的工具（比如指甲剪的尖端）来清洁指甲。如果您在剪指甲时有困难，请求助于您的护理团队。

**6** 不要使用刀片或鸡眼膏。这些东西可能会损伤皮肤。如果您长了鸡眼，请联系您的护理团队。

**7** 获取专业建议。您应该每年至少接受一次由医疗人员进行的足部检查，以便确认您是否有出现问题的风险。

**8** 确保鞋子和袜子合脚。如果鞋子或袜子过紧或过松，可能会摩擦您的足部，从而导致水泡。对于糖尿病患者来说，水泡是严重问题，可能会迅速恶化。

**9** 饮食要健康、均衡，坚持运动。护理团队会为您提供关于健康饮食的建议。如果您以前有足部问题或有溃疡，请向您的护理团队咨询了解如何进行运动。

**10** 确保自己随时能够查询到有用的电话号码。知道在足部出现问题时应该怎么做，给谁打电话，例如全科医生、足部专科医生或工作时间之外的服务。

# 切勿忽视 足部问题

足部问题可能发展得非常快，当您患有糖尿病时，请务必尽快治疗足部问题。

这会降低您将来需要截肢的风险。


如需进一步了解有关足部护理的信息：

您可以通过以下链接访问我们的网站

[www.diabetes.org.uk/your-feet](http://www.diabetes.org.uk/your-feet)

或者拨打我们的帮助热线**0345 123 2399**，

**周一至周五，上午9点至下午6点。**



欢迎您提供反馈。如果本指南中的任何信息对您特别有帮助，  
或您有任何改善建议，请将您的意见发送给：  
helpline@diabetes.org.uk，或给我们写信，邮寄至：Diabetes  
UK Helpline, Wells Lawrence House, 126 Back Church Lane,  
London E1 1FH

英国糖尿病协会（运营名称：Diabetes UK）是一家在英格兰、  
威尔士（215199号）和苏格兰（SC039136号）注册的慈善机构。

© Diabetes UK 2020 10195 EINT (Chinese)。

**DIABETES UK**  
KNOW DIABETES. FIGHT DIABETES.