

# 糖尿病足保養與照護

文／吳秋瓊 諮詢／臺北市立聯合醫院中興院區新陳代謝科黃麗珊主任



圖片提供／臺北市立聯合醫院中興院區新陳代謝科黃麗珊主任

糖尿病足部問題是糖尿病慢性併發症的原因之一，往往病人有神經病變及血管阻塞，增加感染的風險，使足部容易發生潰瘍或壞疽，嚴重的患者需要截肢，大約10~20%的糖尿病人會發生傷口潰瘍，截肢風險是一般人的15至25倍，大約有五成病人可能在截肢後五年內死亡。



雖然糖尿病足的截肢風險與死亡率，遠高於惡性腫瘤，但是有一半以上的糖尿病足，經由正確治療，仍然可以避免截肢的命運。

臺北市立聯合醫院中興院區新陳代謝科黃麗珊主任指出，小傷口有大風險，不可不慎！在臨床上甚至看到糖尿病人穿了新鞋，磨出水泡，反覆感染而導致截肢的案例。

### 謹慎處理傷口 避免截肢風險

避免糖尿病足部的傷口風險，首先是注意日常生活中，各種可能引起足部潰瘍的危險因子，包括光腳走路、修剪趾甲，都可能導致傷口而引起反覆感染。

黃麗珊主任表示，有位病人的足部大拇指出現小傷口，自行敷藥了三個月都沒有好轉，最後尋求醫師診治，但已經感染嚴重必須截肢，病人對於這樣的結果，感到非常挫折與震驚，像這類遺憾的案例，在臨床上其實並不少見。

之所以造成如此嚴重的結果，主要是病人的血糖控制不理想，糖尿病史達十年以上，也有定期就診，但是年紀大，記憶力差，胰島素沒有按時打，服藥也是有一搭沒一搭，自身的健康管理也不太重視。新陳代謝科收治這名病人之後，黃麗珊主任首先會同整形外科做

清創手術，除了確認感染範圍，也及時緩解病人的疼痛。

黃麗珊主任表示，避免糖尿病足造成傷口的風險，除了定期接受糖尿病足部潰瘍衛教之外，更應該養成自我檢查的習慣，最好每一天都檢視雙腳，包含足背、腳底板、足趾間、指甲、足部皮膚、有無感染跡象等，一旦發現有問題，就應該到整形外科去治療。

有別於皮膚問題去皮膚科就診的觀念，黃麗珊主任強調，整形外科對於傷口治療的範圍，涵蓋急性外傷的處理、慢性傷口的照護、糖尿病足的照護，及癌症傷口的治療，專業度與臨床經驗都相對豐富，傷口可以在第一時間就得到更好的病情控制。

### 足部保養好 行動更自如

糖尿病足部保養，是一門專業護理課程，不僅要維持足部外觀皮膚完整，促進糖尿病人末梢血液循環，更重要的是預防足部感染。

一般來說，評估糖尿病人足部狀況，首先要測量血糖值是否偏高，如果太高就要調整到合理範圍（飯前血糖130mg/dl以下），其次是觀察病人所穿的鞋子是否合適，足部皮膚的顏色變化，檢查腳指甲的長度與清潔。





除此之外，**建議糖尿病患者穿著淺色、有止滑效果、有厚度的棉襪**，除了避免跌倒，更重要的是，萬一有傷口，滲液沾上襪子，也比較容易辨識。腳底板如果長繭，可以在溫水中浸泡，再用浮石慢慢磨除，不可以用剪刀剪除，避免產生傷口。

黃麗珊主任建議，糖尿病患者與年長者的足部保養需特別注意，若糖尿病病人視力不佳或年長者修剪指甲有困難都應找人協助修剪，避免因修剪不當而造成傷口。

針對年長者與糖尿病患者的足部護理，香港有基督教家庭服務中心轄下「足頤足部專業護理」，可提供上門服務，協助長者做足部護理。對一般人

來說可能是小事一樁，但是對年長者來說，足部不適，可是引起活動受限、足部或關節疼痛、真菌感染的大問題。

不僅足部需要保養，糖尿病患者全身上下的傷口，都需要妥善的照護，不可輕忽。黃麗珊主任表示，有一位六十幾歲的病人，也曾發生手部蜂窩性組織炎的感染，經過妥善治療已經康復。健康需要自我管理，病人必須聽從醫囑，改變觀念及行為，才能有效控制病情，減輕藥量，早日恢復健康。

### 控制血糖 避免周邊神經病變

周邊神經病變，是糖尿病最常見的慢性併發症，高血糖則是導致神經病變的主要因素，其他危險因子則包括代



謝症候群、高血壓、抽菸、性別、糖尿病期等。神經病變會導致嚴重失能，成為家庭一大負擔。

糖尿病神經病變的病程，可分為兩大類。一類是緩慢發病，隨著糖尿病時間越長而慢慢發展，例如遠端對稱性多發性神經病變。另一類是急性發作，發病時間短，通常會完全恢復。

遠端對稱性多發性神經病變，常見的症狀包括麻木、輕微刺痛、肌無力等，發病過程緩慢，通常先由腳趾和腳底出現感覺障礙，慢慢往近端擴散，由於神經麻木會產生平衡問題，導致病患跌倒，這種感覺障礙又被形容為「戴手套或穿長襪型」，肢體有逐漸的束縛感。

神經性疼痛，則是多發性神經病變最嚴重的失能症狀之一。症狀包括灼熱、電擊感，及刺痛等，並常合併異常痛覺及痛覺敏感等現象。而自主神經病變的臨床症狀，包括胃蠕動不良、便秘、尿滯留、心律不整等。

神經病變也有機器可以提供篩檢，包括神經傳導速度(Nerve Conduction Velocity，簡稱NCV)，主要在檢查周邊神經問題，如感覺或運動神經病變及神經叢病變等。黃麗珊主任表示，目前已有許多藥物，可有效減輕神經病變造成的各種痛感，但是根本之道，仍是將血糖控制在正常的範圍。

## 加入共同照護網 降低併發症

為提升糖尿病治療成效，政府長期推動「糖尿病共同照護網」，糖尿病患者前往「共同照護網」認證的醫療院所，並加入這項計畫，就能獲得包含醫師、護理衛教師、營養衛教師等團隊照護。不僅提供病患完整的控糖規劃，還會定期提醒病患做好監控血糖、血壓、血脂、眼底視網膜檢查、足部神經血管病變檢查等，並進一步提供衛教建議與健康追蹤；營養衛教師則提供飲食建議；醫療院所也會不定期舉辦病友分享會、戶外體驗營等，以生動有趣的活動來加強糖尿病照護觀念。

黃麗珊主任表示，病人參與糖尿病共同照護網的前提，是必須經由醫師評估，病友必須持續回診治療者才能參與。

而根據國家衛生研究院研究顯示，加入「糖尿病共同照護網」的病人，受到團隊完整的追蹤照護，死亡率減少四成，截肢風險則下降五成。換言之，病人及早加入共同照護體系，由專業醫療團隊給予衛教建議與健康追蹤，有效控制血糖，就能避免許多併發症的產生風險。有意願加入共同照護網的病人，可向醫院主治醫師、衛教師或營養師諮詢。

