

糖尿病人血液循環差，傷口不易癒合，冬日足部護理格外重要。醫師建議如下：

- 1.避免處於太過寒冷的環境中，氣溫低的冬夜可穿毛襪睡覺，切勿使用熱水袋或電毯，以防燙傷。
- 2.避免兩腿交叉或盤膝而坐（因為會壓迫腳部血管，阻礙下肢血流），不可持續坐太久，至少每隔一小時要起來活動。
- 3.不可抽菸，抽菸會促使動脈硬化，減少下肢血液循環。
- 4.適當的足部運動或按摩以促進血液循環。
- 5.洗澡水溫勿過熱：洗澡前應先用手測試水溫，以免燙傷皮膚也不知。另外，不可以用硬刷刷洗腳部，以免皮膚破損。
- 6.不可赤腳走路：穿鞋是護足行動中重要一環，包括要穿棉質襪及密頭鞋，鞋子必須柔軟合腳，腳趾要有足夠空間活動，以保護雙腳。
- 7.定期檢查足部：每晚睡前檢查自己的雙足，如發現足部有損傷、皮膚乾裂、水泡、雞眼或厚繭等情況，應盡快找醫生幫忙，切勿自行處理。

另外，許多糖尿病患在冬天裡會感到四肢搔癢，這與天氣乾燥，所穿衣服過暖，以及在洗澡時喜用肥皂搓洗等因素有關。且老年人性腺等內分泌功能下降，皮脂腺萎縮，皮脂分泌量減少，若加上洗澡頻率過高、水溫過高、使用肥皂等，會使皮膚脂質完全消失，更容易發生搔癢。過度搔抓，可能造成破皮、潰瘍，甚至傷口感染。沐浴後應於四肢塗抹乳液，即可避免皮膚的乾裂、搔癢。