

## 糖尿病與足部護理



### 鞋襪的選擇

1. 要選擇適合的鞋子，例如軟皮面、厚膠底、縛鞋帶或魔术貼的密頭鞋。鞋頭應圓而闊，及要有足夠深度，最好留有半吋虛位，切勿穿著涼鞋或拖鞋外出。
2. 選購鞋子的時間。最好是下午及黃昏。因為經過一天的活動後，雙腳會較早上略為增大。
3. 首次穿著新鞋，時間不宜過久。最好先試穿一、二小時，如果沒有問題發生，才逐漸增加穿著的時間。
4. 穿鞋前，要檢查鞋內沒有雜物如沙石、釘子等，以免因腳部感覺遲鈍而被鞋內雜物弄傷腳部。
5. 無論在室內或戶外，不可赤腳行走。因為糖尿病患者的足部感覺可能較遲鈍，以至損傷而不自覺，因而產生併發症。
6. 應穿著柔軟而吸汗強的棉質或線質襪，避免穿尼龍襪。不要穿著過緊的襪子，以免影響血液循環。