

## 糖尿病患者的足部护理

了解更多关于为什么以及如何帮助您真正成功治疗的信息。



患有糖尿病的人必须特别照顾他们的脚。糖尿病会导致许多不同的足部问题。普通问题有可能变得更糟并导致严重并发症。

糖尿病可能导致神经损伤，从而使足部的感觉丧失。许多足部问题在出现神经损伤（也称为神经病变）时发生。您可能不知道自己的脚已受伤。神经损伤可能会导致足部刺痛、疼痛或无力。糖尿病还可能减少流向足部的血流量，使伤口更难愈合或抵御感染。脚或脚趾形状改变也可能导致问题。

您应至少每年由您的医生进行一次全面足部检查。如果您的足部出现问题，例如感觉丧失、足部形状改变或足部溃疡，请在每次就诊期间检查您的足部。此页面显示了更多您每天可以自己做，以保持双脚健康的事情。

每天用温水**洗脚**。用肘部测试水温，确保水不太热。不要浸泡您的脚，因为这样会使您的皮肤干燥。



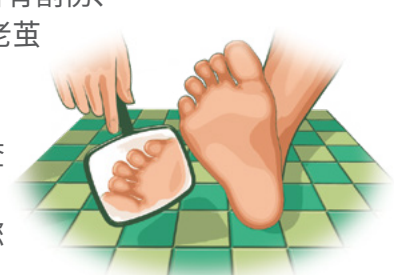
使用保湿乳液**保持皮肤柔软**，但不要在脚趾之间涂抹。多余的水分会导致感染。



**充分擦干双脚**，尤其是脚趾之间。



**每天检查您的脚**是否有割伤、溃烂、水疱、发红、老茧或其他问题。如果您看不见，请使用镜子或让其他人为您检查双脚。立即向您的糖尿病护理团队报告您的足部的任何变化。



# 糖尿病患者的足部护理

询问您的糖尿病护理团队或您的足病医生(足科专科医生)您应该如何护理您的脚趾甲。如果您想使用假肢,请与您的护理团队讨论是否对您安全。



为避免伤及脚部,切勿在室内或室外赤脚行走。



为避免水疱,请始终穿适合您的干净、柔软、吸湿排汗的袜子。不要穿膝盖以下部分太紧的袜子或及膝长袜。



在穿鞋之前,先感受一下鞋内是否有锋利边缘、裂缝、鹅卵石、钉子或任何可能伤到脚的东西。如果您的脚受伤,请立即告知您的糖尿病护理团队。



始终穿合适的鞋。慢慢地让鞋和双脚磨合。



不要吸烟。吸烟会影响血管,并会减少流向足部的血液。血流不畅对您的脚是一个很大的威胁,因为它们可能较难抵御感染和愈合。



请记得照顾好您的双足,如果出现任何足部问题的迹象,请立即告诉您的糖尿病护理团队。护理双脚时,始终遵循医生的指示。

请访问 [www.NovoCare.com](http://www.NovoCare.com) 以获取更多资源并注册免费的糖尿病支持计划! 将您的智能手机摄像头对准二维码,以便在您手机上快速访问网站。



扫描我!

Novo Nordisk Inc. 允许复制此资料用于非营利性教育目的,但前提是资料以原始格式保存,且显示版权声明。Novo Nordisk Inc. 保留随时撤销此许可的权利。

NovoCare®是 Novo Nordisk A/S 的注册商标。

Novo Nordisk 是 Novo Nordisk A/S 的注册商标。

© 2022 Novo Nordisk 美国印刷 US22DI00337 2022 年 11 月

[www.NovoCare.com](http://www.NovoCare.com)

