** 糖尿病足的护理**

**糖尿病足**是糖尿病患者因下肢远端神经异常和不同程度的血管病病导致的足部感染、溃疡和（或）深层组织破坏。

**一、足部日常护理方法**

1. 每天洗脚，水温不超过37℃。

2. 用浅色的柔软的吸水性强的毛巾轻轻擦干，特别要注意脚趾缝间的皮肤不要擦破。

3. 足部皮肤干燥可以使用油膏类护肤品，保持足部皮肤滋润。严重的足跟皲裂，可以使用含尿素的特殊皲裂霜。

4. 修剪趾甲应平着修剪，避免趾甲边上剪得过深引起嵌甲。不要剪得太短，应与脚趾平齐。

5. 切忌赤脚行走，以防被地面的异物刺伤；尽量不穿拖鞋、凉鞋外出。

6. 冬天不宜用热水袋、电热器等直接保暖足部的物品，防止烫伤。

**二、进行足部检查养成每天检查足习惯**

 1. 每天检查双足，特别是足趾间,及时发现潜在问题。检查内容包括色泽、温度、有无鸡眼、胼胝，水疱或皲裂；有无擦伤、裂伤、抓伤及水疱等异常情况，脚趾缝间是否有破溃。

 2. 避免自行修剪胼胝或用化学制剂来处理胼胝、趾甲，应由专业人员修除胼胝或过度角化的组织。一旦有问题，及时找到专科医师或护士诊治。

**糖尿病足的护理**

**糖尿病足**是糖尿病患者因下肢远端神经异常和不同程度的血管病病导致的足部感染、溃疡和（或）深层组织破坏。

**一、足部日常护理方法**

1. 每天洗脚，水温不超过37℃。

2. 用浅色的柔软的吸水性强的毛巾轻轻擦干，特别要注意脚趾缝间的皮肤不要擦破。

3. 足部皮肤干燥可以使用油膏类护肤品，保持足部皮肤滋润。严重的足跟皲裂，可以使用含尿素的特殊皲裂霜。

4. 修剪趾甲应平着修剪，避免趾甲边上剪得过深引起嵌甲。不要剪得太短，应与脚趾平齐。

5. 切忌赤脚行走，以防被地面的异物刺伤；尽量不穿拖鞋、凉鞋外出。

6. 冬天不宜用热水袋、电热器等直接保暖足部的物品，防止烫伤。

**二、进行足部检查养成每天检查足习惯**

 1. 每天检查双足，特别是足趾间,及时发现潜在问题。检查内容包括色泽、温度、有无鸡眼、胼胝，水疱或皲裂；有无擦伤、裂伤、抓伤及水疱等异常情况，脚趾缝间是否有破溃。

 2. 避免自行修剪胼胝或用化学制剂来处理胼胝、趾甲，应由专业人员修除胼胝或过度角化的组织。一旦有问题，及时找到专科医师或护士诊治。

**糖尿病足的护理**

**糖尿病足**是糖尿病患者因下肢远端神经异常和不同程度的血管病病导致的足部感染、溃疡和（或）深层组织破坏。

**一、足部日常护理方法**

1. 每天洗脚，水温不超过37℃。

2. 用浅色的柔软的吸水性强的毛巾轻轻擦干，特别要注意脚趾缝间的皮肤不要擦破。

3. 足部皮肤干燥可以使用油膏类护肤品，保持足部皮肤滋润。严重的足跟皲裂，可以使用含尿素的特殊皲裂霜。

4. 修剪趾甲应平着修剪，避免趾甲边上剪得过深引起嵌甲。不要剪得太短，应与脚趾平齐。

5. 切忌赤脚行走，以防被地面的异物刺伤；尽量不穿拖鞋、凉鞋外出。

6. 冬天不宜用热水袋、电热器等直接保暖足部的物品，防止烫伤。

**二、进行足部检查养成每天检查足习惯**

 1. 每天检查双足，特别是足趾间,及时发现潜在问题。检查内容包括色泽、温度、有无鸡眼、胼胝，水疱或皲裂；有无擦伤、裂伤、抓伤及水疱等异常情况，脚趾缝间是否有破溃。

 2. 避免自行修剪胼胝或用化学制剂来处理胼胝、趾甲，应由专业人员修除胼胝或过度角化的组织。一旦有问题，及时找到专科医师或护士诊治。

**三、选择合适的鞋袜**

1. 合适的鞋子应该是一双鞋头宽大、不挤压脚趾、透气性好，能够系带的平跟厚底鞋。

2. 买鞋的时间应选在下午或黄昏。购置的新鞋，初穿时应先试穿半小时，检查足部没有压红的区域或摩擦的痕迹才能逐步增加穿用时间。

3. 穿鞋前应检查鞋内是否有小砂粒等异物。

4．袜子应选择吸水性好，透气性好，松软暖和，浅色纯羊毛或棉制的较为合适，袜腰要松。避免穿有破洞或有补丁的袜子。袜子应每天换洗，保持清洁 。

**四、足部伤口的护理**

1. 糖尿病患者应学会正确处理小伤口的方法。对于小伤口，可先试用生理盐水清洗伤口后用消毒水涂抹伤口，若效果不好应及时到医院就诊。

2. 严禁使用硬膏、鸡眼膏或有腐蚀性药物接触伤口，以免发生皮肤溃疡。

3. 糖尿病患者每年至少行足部检查一次，高危人群每次随诊或每3个月检查一次。足底有溃疡者可以每1～3周复查一次或根据病情随时就诊。

**温馨提示：**

如您出现了糖尿病足的症状（**足部在地面、鞋子或邻近足趾的压力或剪切力导致溃疡形成；下肢皮肤干燥、弹性变差、色素沉着；足部刺痛、灼痛、麻木等**），请及时联系您的主管医生或责任护士。如您已出院，请到糖尿病专科门诊就诊。

**肿瘤放射治疗宣**

**三、选择合适的鞋袜**

1. 合适的鞋子应该是一双鞋头宽大、不挤压脚趾、透气性好，能够系带的平跟厚底鞋。

2. 买鞋的时间应选在下午或黄昏。购置的新鞋，初穿时应先试穿半小时，检查足部没有压红的区域或摩擦的痕迹才能逐步增加穿用时间。

3. 穿鞋前应检查鞋内是否有小砂粒等异物。

4．袜子应选择吸水性好，透气性好，松软暖和，浅色纯羊毛或棉制的较为合适，袜腰要松。避免穿有破洞或有补丁的袜子。袜子应每天换洗，保持清洁 。

**四、足部伤口的护理**

1. 糖尿病患者应学会正确处理小伤口的方法。对于小伤口，可先试用生理盐水清洗伤口后用消毒水涂抹伤口，若效果不好应及时到医院就诊。

2. 严禁使用硬膏、鸡眼膏或有腐蚀性药物接触伤口，以免发生皮肤溃疡。

3. 糖尿病患者每年至少行足部检查一次，高危人群每次随诊或每3个月检查一次。足底有溃疡者可以每1～3周复查一次或根据病情随时就诊。

**温馨提示：**

如您出现了糖尿病足的症状（**足部在地面、鞋子或邻近足趾的压力或剪切力导致溃疡形成；下肢皮肤干燥、弹性变差、色素沉着；足部刺痛、灼痛、麻木等**），请及时联系您的主管医生或责任护士。如您已出院，请到糖尿病专科门诊就诊。

**肿瘤放射治疗宣**

**三、选择合适的鞋袜**

1. 合适的鞋子应该是一双鞋头宽大、不挤压脚趾、透气性好，能够系带的平跟厚底鞋。

2. 买鞋的时间应选在下午或黄昏。购置的新鞋，初穿时应先试穿半小时，检查足部没有压红的区域或摩擦的痕迹才能逐步增加穿用时间。

3. 穿鞋前应检查鞋内是否有小砂粒等异物。

4．袜子应选择吸水性好，透气性好，松软暖和，浅色纯羊毛或棉制的较为合适，袜腰要松。避免穿有破洞或有补丁的袜子。袜子应每天换洗，保持清洁 。

**四、足部伤口的护理**

1. 糖尿病患者应学会正确处理小伤口的方法。对于小伤口，可先试用生理盐水清洗伤口后用消毒水涂抹伤口，若效果不好应及时到医院就诊。

2. 严禁使用硬膏、鸡眼膏或有腐蚀性药物接触伤口，以免发生皮肤溃疡。

3. 糖尿病患者每年至少行足部检查一次，高危人群每次随诊或每3个月检查一次。足底有溃疡者可以每1～3周复查一次或根据病情随时就诊。

**温馨提示：**

如您出现了糖尿病足的症状（**足部在地面、鞋子或邻近足趾的压力或剪切力导致溃疡形成；下肢皮肤干燥、弹性变差、色素沉着；足部刺痛、灼痛、麻木等**），请及时联系您的主管医生或责任护士。如您已出院，请到糖尿病专科门诊就诊。

**肿瘤放射治疗科宣**

**糖尿病足的护理**

**糖尿病足**是糖尿病患者因下肢远端神经异常和不同程度的血管病病导致的足部感染、溃疡和（或）深层组织破坏。

**一、足部日常护理方法**

1. 每天洗脚，水温不超过37℃。

2. 用浅色的柔软的吸水性强的毛巾轻轻擦干，特别要注意脚趾缝间的皮肤不要擦破。

3. 足部皮肤干燥可以使用油膏类护肤品，保持足部皮肤滋润。严重的足跟皲裂，可以使用含尿素的特殊皲裂霜。

4. 修剪趾甲应平着修剪，避免趾甲边上剪得过深引起嵌甲。不要剪得太短，应与脚趾平齐。

5. 切忌赤脚行走，以防被地面的异物刺伤；尽量不穿拖鞋、凉鞋外出。

6. 冬天不宜用热水袋、电热器等直接保暖足部的物品，防止烫伤。

**二、进行足部检查养成每天检查足习惯**

 1. 每天检查双足，特别是足趾间,及时发现潜在问题。检查内容包括色泽、温度、有无鸡眼、胼胝，水疱或皲裂；有无擦伤、裂伤、抓伤及水疱等异常情况，脚趾缝间是否有破溃。

 2. 避免自行修剪胼胝或用化学制剂来处理胼胝、趾甲，应由专业人员修除胼胝或过度角化的组织。一旦有问题，及时找到专科医师或护士诊治。

**三、选择合适的鞋袜**

1. 合适的鞋子应该是一双鞋头宽大、不挤压脚趾、透气性好，能够系带的平跟厚底鞋。

2. 买鞋的时间应选在下午或黄昏。购置的新鞋，初穿时应先试穿半小时，检查足部没有压红的区域或摩擦的痕迹才能逐步增加穿用时间。

3. 穿鞋前应检查鞋内是否有小砂粒等异物。

4．袜子应选择吸水性好，透气性好，松软暖和，浅色纯羊毛或棉制的较为合适，袜腰要松。避免穿有破洞或有补丁的袜子。袜子应每天换洗，保持清洁 。

**四、足部伤口的护理**

1. 糖尿病患者应学会正确处理小伤口的方法。对于小伤口，可先试用生理盐水清洗伤口后用消毒水涂抹伤口，若效果不好应及时到医院就诊。

2. 严禁使用硬膏、鸡眼膏或有腐蚀性药物接触伤口，以免发生皮肤溃疡。

3. 糖尿病患者每年至少行足部检查一次，高危人群每次随诊或每3个月检查一次。足底有溃疡者可以每1～3周复查一次或根据病情随时就诊。

**温馨提示：**

如您出现了糖尿病足的症状（**足部在地面、鞋子或邻近足趾的压力或剪切力导致溃疡形成；下肢皮肤干燥、弹性变差、色素沉着；足部刺痛、灼痛、麻木等**），请及时联系您的主管医生或责任护士。如您已出院，请到糖尿病专科门诊就诊。

**肿瘤放射治疗科宣**