

糖尿病和你的足部

要點

- 足部是人體十分重要的一個部分。
- 糖尿病患者可能比正常人更容易有足部問題。
- 糖尿病患者的足部問題經常是由神經和/或血管的損傷引起的。
- 嚴重的足部問題是可以預防。
- 有效的預防取決於是否能保持血糖或血壓在健康水平以及對足部每天給予精心的護理。
 - 如果你有足部問題，你需要和醫生或足科醫師經常保持聯繫。

足是身體十分重要的部分，不在它有問題或傷痛的時候，我們通常不會去注意它。足帶著身體隨處活動，為此整日承受著很大的負擔，而產生磨損，但如果足部健康，血液循環良好，它可以迅速恢復。如果對足部精心、合理地護理，就可維持終身使用。

如果患有糖尿病的話，足就更容易發生問題，所以必須更加仔細護理它，值得慶幸的是，所有因糖尿病引起的嚴重的足部病變甚至要截肢的情況是很容易就可以預防的。

糖尿病可引起那些足部病變？

有些糖尿病人發生的問題，稱為糖尿病併發症，而併發症是病情或癥狀的負面影響。

糖尿病足部最常見的兩種併發症是：

- 神經損傷（神經發炎/外周神經炎）
- 血管損害（血管病）

此兩種病變均可引起足部損傷。

足部神經損害如何引起足部病變？

人的神經系統可以完成許多工作，其中有些是很復雜的。神經系統最重要的功能之一是使人們有感覺（或知覺），這種知覺可以使我們免受損傷。當感覺疼痛時，我們就會採取一些措施保護自己。

例如，你把手置於火爐上，你就會立刻感到灼熱疼痛，而把手移開。但如果手有神經損害，就不能感到灼熱痛，而可能較長時間置於火上，直到你聞到氣味時才發現手被灼傷了。

當糖尿病人有足部神經損傷時，會引起不同的足部問題，而最嚴重的可能是該部分的全部對疼痛不敏感或麻木。

如果足部麻木，你可以長時間行走即使有大的水泡，或鞋裏有異物引起足部損傷也未感覺不適而沒有發現。也有可能你的足部被暖器燙傷而不知道移開，甚至已有上述損傷本應治療，而渾然不覺。

糖尿病人足部若有神經系統病變就可能：

- 足部更容易受到損傷
- 損傷可能比較嚴重
- 對已受的損傷感覺不到而未去診治

這些是下肢和足部神經病變的共同癥狀：

- 麻木
- 針刺感
- 疼痛和燒灼感（有些神經損害引起疼痛）

足與下肢神經病變有哪些治療方法？

到目前為止，有效的治療方法不多。如果神經損害出現疼痛，有些藥物可以有幫助，包括 Amgriptiline 和 Tegretol。有些研究證明改善血糖水平可使已損傷的神經病變逆轉（即朝好的方向轉變）。

血管病變如何引起足部問題？

已損害的血管不能像正常血管那樣輸送血液。如果身體某部位的血液供應減少或被阻斷，則可以引起該部位損傷（缺血）或壞死。通常見到的例子就是當農夫要剪斷羊尾巴時，用橡皮圈扎緊尾部來阻斷血液供應，很快尾巴就會壞死，以致脫落。

糖尿病如何引起血管損傷？

糖尿病可引起血管內膜增厚，使通過的血流量減少。這類似於洗衣房的管子漸漸被腐蝕掉一樣，由於管子內被銹蝕，所以水流減少。如果血管部分被阻塞，該處血流量就減少。

如果足部血管部分或全部阻塞，足部該處的皮膚、肌肉將出現病變，可有如下表現：

- 抗感染能力下降
- 損傷的愈合能力下降
- 如果血供完全阻斷可能出現壞疽（即該處肌膚完全壞死）

足部血液供應改變（減少）有哪些癥狀？

- 走路時小腿疼痛
- 足或腿部皮膚顏色或溫度改變
- 晚上或休息時足或腿部疼痛。

如果神經損害加上血液供應減少，足部發生問題的機率會成倍增加。你會更容易受傷（因沒有痛覺），一旦發生損傷，就很容易會導致感染、潰瘍，甚至壞疽（因為血液供應差）。

足部血液供應下降有哪些治療？

有些可以採用外科治療，這取決於血管損傷的類型。一些下肢大動脈可以通過手術成功地被重建，此類手術由血管外科進行。

首先，我應該如何避免神經或血管損害？

下列措施有可以減少神經或血管的病損機會：

- 維持血糖在正常水平
- 保持血壓正常
- 減少或停止吸煙
- 進行有益於身體的活動和有規律的運動
- 維持血脂（膽固醇）在正常水平
- 保持體重於正常範圍

應如何護理足部？

如果足部還沒有神經或血管的損傷，你仍然需要仔細護理。你需要：

- 每天清洗和抹乾足部，尤其是足趾之間
- 每天保持足部輕度潤濕，凡士林潤膚液有良好作用
- 穿質量好和舒適的鞋，寬而深的運動鞋是比較好的選擇。足醫或糖尿科教育護士可以給你推薦如何選擇鞋類
- 每日檢查足部是否健康和正常，如發現變化應立即報告足醫或醫生
- 定期請家庭醫生、足科或糖尿科教育護士為你檢查足部，這些檢查可以查出有否麻木（知覺缺失）或血循環不良的現象

如果足部有神經或血管損害，你應該：

- 預約足科醫生並且把你平時穿的鞋帶去給他看
 - 在買新鞋以前，把鞋子帶給足科醫生看和諮詢他的意見（大多數鞋店樂意為你這樣做）
 - 請諮詢足科醫生如何長期護理趾甲和修剪趾甲，因為很多嚴重的足病是由剪趾甲時的意外而引起的
 - 如果你足部的感覺減低，最好請經過專門訓練的人員為你修剪趾甲
 - 在穿鞋之前，應仔細檢查鞋裏面有沒有異物存在
 - 即使在屋內也應避免赤腳走路，許多嚴重的足部問題開始往往是被尖形物刺傷的
 - 每日徹底檢查足部。如果檢查腳底有困難，可把鏡子放在地上，在光線好的地方觀察。仔細檢查腳趾、趾間及底部，看有無發紅、裂縫、腫脹、淤傷或水泡等。如果發現任何問題，即應找醫生或足科醫生幫助
 - 每天輕柔地洗腳，並徹底地抹乾
 - 穿厚襪子，最好是無接縫的襪子，因為接縫可以壓迫足部引起水泡或潰瘍形成
 - 在洗澡前用肘部檢查水溫，以防水溫過高燙傷足部
 - 每日輕度濕潤你的足部，只需在腳面濕潤（面積大約一個五分硬幣已經足夠），趾間卻要保持乾燥。下列潤膚露都有較好的效果：BK Lotion，Eulaetol，Heel Balm 或 Vaseline Intensive Care Lotion 等
 - 不論什麼原因去看醫生或護士時，每一次都要請他們同時檢查一下足部
 - 保持健康體重
 - 要求足科醫生為你的鞋子安上吸震的配件
 - 如果你吸煙，嘗試戒煙。如需幫助，可向你的家庭醫生查詢和推薦合適你的戒煙方法
- 上述所提的足部護理似乎有很多，但如果你的腳有神經或血管的損傷，這些措施可以避免發生嚴重的問題。這些問題如果治療不當，甚至可能嚴重到使你失去下肢。

糖尿病常見的足部問題

即使最普通的足部問題對於糖尿病人來說都可能是危險的，因為它們會導致更嚴重的足部問題。

雞眼和胼胝（老繭）

雞眼和胼胝是皮膚增厚的結果。其原因往往是反復壓迫或摩擦同一部位所致。雞眼通常是圓形的，發生於足部和鞋子摩擦的部位。胼胝常位於足後跟或足底較大範圍的淡黃色的皮膚增厚區。

如果雞眼和胼胝不給予治療，它們就喜歡鞋子裏的石頭一樣，壓迫腳底組織。這壓力引起淤傷、感染或潰瘍。通常這些損傷都難於察覺，因為它隱藏在雞眼或胼胝的下面。如果你有神經損傷，就可能不感覺到疼痛。如果足部確實有雞眼和胼胝，不要試圖自己將它切除，最好方法是請足科醫生幫你治療。

足部潰瘍

潰瘍是部分皮膚破損而愈合時間比正常所需的長。通常潰瘍的內部發白。

潰瘍經常發生在腳掌心或大腳趾底。發生在足部兩旁的潰瘍可能因穿著不合適的鞋子而引起。請記住，即使有些潰瘍並不引起疼痛，但凡有潰瘍都應該馬上去看醫生。沒有及時治療的潰瘍可導致感染或壞疽，甚至截肢。

你的醫護人員會根據情況進行不同的檢查和處理。你可能需要做足部 X-光檢查來確定骨骼有沒有受到感染。任何壞死或感染的組織必須清除（這可能需要在醫院內進行）。醫護人員可能需要從潰瘍處取少量標本送到實驗室檢查，以確定有否感染。如果證實有感染，實驗室可以確定哪一種抗生素最有效。

如果足部發生了潰瘍，避免碰它是很重要的。步行可使潰瘍加大並使感染向深部發展。醫護人員會給你的腳做一個特殊的鑄造模型（或夾板）來保護它。

保持血糖在健康水平很重要。高血糖減低你對抗感染的能力。

在潰瘍愈合後，你仍然需要細心護理足部。愈合傷口的疤痕組織容易發生破裂，因此潰瘍愈合後你需要穿著特殊類型的鞋以保護該處和預防潰瘍復發。

如果潰瘍不愈合而且血液循環不良，你的醫護人員可能轉介你去看血管外科。

如有下列情況，可能更容易發生足部潰瘍：

- 年齡在40歲以上
- 以往有過足部潰瘍的病史
- 有因糖尿病引起的眼或腎臟改變
- 足部有神經損害（神經炎）
- 足部循環不良
- 患糖尿病的時間很長

本章節足部潰瘍是摘自美國糖尿病學會資料。他們的網站是：www.diabetes.org

足趾甲問題

足趾甲問題可以由於損傷、真菌感染、曲甲或不合適的鞋子引起。嵌甲生趾會發生疼痛、紅腫或滲液，感染可能發展迅速。任何足趾甲問題，都需請足科醫生檢查。

皮膚破裂或裂開

神經炎、超重和不合適的鞋子均可引起皮膚破裂。細菌從裂隙侵入足部而導致感染，情況甚至可以變得嚴重。因此保持足部皮膚柔軟是很重要的。經常保持皮膚濕潤可以防止破裂或裂開。

鞋襪類

合適的鞋能幫助預防足部疾病。呵護你的足部 - 不要單求款式，最重要是舒適。運動鞋，尤其是寬鬆或為步行設計的鞋子是好的選擇。

穿著乾淨、合適、棉制或羊毛制的襪子，它可減少震動和保護足部避免受壓力，同時也能保持足部通氣。要避免穿有接縫、折縫或緊而有彈力的襪子，這會減少血液循環或引起擦傷。