

## 第十章

# 合适的鞋子能保护双足： 糖尿病患者的足部防护鞋具

腳部感覺正常的人，如果因穿不合適的鞋而感到疼痛或不適，就會改變走路方式或換鞋，以減輕疼痛和不適。然而，患有神經損傷的糖尿病患者，儘管損傷程度嚴重，還是會繼續穿著劣質的鞋子而沒有意識到不適，從而損害到皮膚。這種情況似乎微不足道，但不合適的鞋子是許多糖尿病病足感染的原因。結構良好的鞋子可以保護糖尿病病足免受組織損傷。在這一章裡，我闡述鞋子的哪些特徵被認為適合糖尿病病足的患者。

### 為糖尿病病足特制的鞋子

1. 你不應該只訂購一定尺寸的鞋子。每次購買鞋子時，都必須在站立測量腳的尺寸。請記住，腳的形狀和大小會發生變化。隨著運動神經病變的進展，現有的足部畸形會變得更糟。
2. 鞋子應該比最長的腳趾長 1/4"。鞋子大了會導致腳走路時來回滑動，導致腳底起 水泡和老繭。
3. 我不建議我的糖尿病患者穿鞋跟高度超過 1 英寸的鞋子。如果鞋跟高度超過 1 英寸，就會增加對腳掌的壓力。腳掌部位是最容易產生潰瘍。
4. 鞋內襯應由柔軟的材料製成，無摺皺的料子可磨損糖尿病患者的皮膚、引起水泡。
5. 糖尿病患者不應該穿尼龍或塑料製成的鞋子。皮制的鞋比任何其他材料都更透氣。皮革吸收汗水中的水分並讓水分蒸發。如果腳部的汗水無法蒸發，而是留在 鞋內，則皮膚可能會浸軟。腳趾之間無法蒸發汗水特別危險，會產生現細菌，一旦 細菌穿透浸漬的皮膚，感染就會迅速蔓延到腳的肌腱。

6. 翹底鞋更常推薦給糖尿病患者使用，是最有效的緩解足蹠骨的壓力，腳底是潰瘍最常見的部位。

7. 市場上銷售的網球鞋對於糖尿病病足來說收縮性大不穩定。鋼柄材料製成的鞋子更適合糖尿病病足的患者，這種材料製成的鞋子從腳跟到腳趾會很好的穩固著腳。如果鞋中使用鋼柄，則鞋底必須有滾動鞋底，這兩種材料是一個很好的組合，對於糖尿病患者不敏感的腳是最合適的鞋子。

## 足部矯形器

正如我們在第 二 章中提到的，患有運動神經病變的糖尿病患者的足部會逐漸發生結構變化。拇囊炎、錘狀趾、骨痂和老繭的出現和逐漸惡化是由於足部肌肉和肌腱的虛弱。這些弱化的肌肉和肌腱必須由外部機械裝置支撐，以防止足部畸形惡化。隨著支撐關節的肌腱變弱，足弓會逐漸塌陷。特殊的鞋墊（矯形器）可以幫助腳部的這種肌腱失衡，使老繭、拇囊炎和槌狀趾不會惡化。糖尿病足矯形器的合適材料是半剛性聚丙烯，它既不太硬也不太柔韌。

我不向我的糖尿病患者推薦足弓支撐，也不推薦體育用品商店或藥店提供的附加產品。這些支架或足弓支撐和鞋墊附加物是為公眾製造的，以緩解繼發性足部疼痛。患有足部畸形的糖尿病患者，例如夏科 (Charcot) 病足，需要足科醫生開證明特定特殊的鞋墊。

## 應該使用處方矯形器的糖尿病患者

1. 敏感性改變（神經病變）。
2. 腿腳血液循環問題。
3. 運動神經病變引起的足部形狀改變。
4. 足部畸形如拇囊炎、錘狀趾、足底老繭。
5. 夏科(Charcot) 腳
6. 扁平足。
7. 老年
8. 長期的糖尿病病史。

9. 已有的老繭潰瘍 /或截肢 /或感染。

10. 糖尿病病足痛。

## 襪子

襪子與鞋子和鞋墊一樣重要。如果襪子起皺對皮膚造成局部壓力，則它們可能是刺激和水泡的來源。襪子必須是可以吸汗的 100% 純棉。尼龍絲襪會滯留汗水並導致皮膚浸漬。如果這種水分積聚在腳趾之間，就會發生皮膚浸漬，皮膚會破裂和感染。襪子必須沒有對皮膚造成局部壓力的襠裡接縫。出於同樣的原因，糖尿病患者不應穿打補丁的襪子。如果您的腳也出汗很多，請每天更換兩次襪子。

## 你在這本書中學到些什麼？測試一下自己！

### (T F) 是或否

1. T F 腳的大小和形狀在一生中通常不會改變。如果你穿 9 碼的鞋子，你總是穿 9 碼。
2. T F 你應該穿比最長腳趾長 1/4 英寸的鞋子。
3. T F 腳掌是老繭和潰瘍經常發展的區域。高跟鞋可以對腳掌施加更大的壓力。
4. T F 翹(Rocker) 底鞋可有效緩解糖尿病病足的足跟狀況。
5. T F 對於糖尿病病足來說，鞋的腳趾部位應寬而高。
6. T F 市面上有專門為糖尿病患者設計的矯形鞋。
7. T F 您可以從藥店購買足弓支撐對糖尿病患者來說都足夠了。
8. T F 人造聚乙烯泡沫 (Plastazote) 材料是預防足底潰瘍的最佳材料。

---

1. (F) 2. (T) 3. (T) 4. (T) 5. (T) 6. (T) 7. (F) 8. (T)