

与医生沟通要点：

糖尿病患者需及时报告的足部高危信号

糖尿病患者的常規足部檢查必須是您常規體檢的一部分。如果您在定期看醫生時忽略了腳，您應該在下次就診時提醒您的醫生。我強烈建議每個患有糖尿病的人都應接受足專科醫生的護理。如果您定期接受專科醫生的護理，則患糖尿病病足並發症的機率會大大降低。

基本的預防性足部護理包括早期發現糖尿病病足發生的任何變化，以及早期手術和醫療護理以抵消代價高昂的後果。

定期就診時應通知足科醫生的事項

1. 最近腳上出現新的瘡。
2. 您的腳最近有任何顏色變化。
3. 腳感覺的任何變化，無論是疼痛還是麻木。這可能是偶爾的燒灼感和刺痛感或針刺感。
4. 足部畸形的任何變化，例如錘狀趾、拇囊炎、雞眼和老繭的形成或惡化，無論它們是否疼痛。
5. 大腿、臀部或腿部疼痛或痙攣，最近出現的症狀還是變的嚴重並有惡化的跡象。
6. 足部腫脹、發紅、發熱並伴有發熱和寒戰。這種情況的出現，不要等到您下次就診時間，請聯繫您的足科醫生立即安排就診檢查您的病狀。
7. 足弓無痛性塌陷，尤其伴有整個足部發炎、發熱、發紅。這可能是夏科 (Charcot) 糖尿病病足的早期徵兆。這種情況需要立即就醫以分辨是否感染。您需要完全臥床休息並通知您的足專科醫生。

8. 如果腳趾突然變藍（發紺），無論疼痛程度如何，都需要立即就醫。這可能是動脈 栓塞導致腳趾自發性壞疽的開始。
9. 如果您發現雞眼或老繭下發紅、起水泡和惡臭液體，請不要等待下次就診的日期。
10. 皮膚狀況的變化，例如乾燥增加，腳跟周圍出現新的裂縫，請告知您的醫生。
11. 最近有任何腳趾或腿部脫毛的跡象。
12. 晚上躺在床上腿痛，起床走動可以緩解。

你在這本書中學到些什麼？ 測試一下自己！

(T F) 是或否

1. 如果你發現繭下面有惡臭的液體，
 - A. 您應該在繭的周圍塗抹一些防腐劑。
 - B. 服用一些您以前在患流感時從醫生那裡得到的抗生素。
 - C. 只要不疼就可以忽略。
 - D. 每天用溫水泡腳 3 次。
 - E. 立即連繫您的醫生。
2. 整個腳部紅腫，但走路沒有任何疼痛或不適。
 - A. 您可能感染了。
 - B. 您可能已經開始發展夏科氏 (Charcot) 足了。
 - C. 儘快打電話聯繫您的醫生。

D. 以上都是正確答案

3. 過去幾天走路時小腿肌肉抽筋變得很嚴重。這表示：

A. 您有關節炎

B. 您的腿部動脈可能突然阻塞。

C. 您可能肌肉撕裂。

D. 打電話給您的醫生

E. 以上都是正確答案

4. 您在腳的那個部位可以找到腳脈？

5. 說出足部血液循環不良的所有跡象。

6. 哪些特徵和症狀表明您可能患有糖尿病性神經病變？

7. 為什麼神經病變如此危險？

8. 腳底潰瘍最常見的原因是什麼？

9. 預防足底潰瘍的簡單預防措施是什麼？

10. 腳趾甲變厚變黃最常見的原因是什麼？

11. 腳部皮膚嚴重干燥會導致什麼後果？

12. 矯形器如何幫助預防足部潰瘍？

1. (E) 2. (D) 3. (E)