

這幾天冷鋒來襲，大家這才感覺到原來不知不覺中已進入冬日。天冷了，許多冬日好發的疾病，也悄悄的出現在各大醫院的急診室中。糖尿病患由於神經病變及末梢循環的不良，足部問題在冬天更加嚴重。要如何才能平安度過這個冬天呢？

由於運動及感覺神經功能受到影響，糖尿病患往往會有足部感覺遲鈍的情形。冬日若用熱水浸腳或用電暖爐、熱水袋、電氈等來暖腳，可能燙傷了也不知。因此糖尿病患若想暖腳還是利用其他的方法來得安全，例如穿長厚襪保暖。

在冬日要如何注意糖尿病人足部血液循環問題呢？

我們提出幾點建議：

第一、避免處於過於寒冷的環境中，氣溫低的冬夜可穿毛襪睡覺，切勿使用熱水袋或電毯以防燙傷。

第二、避免兩腿交叉或盤膝而坐（因會壓迫腳部血管，阻礙下肢血流），不可持續坐太久，至少每隔一小時要起來活動。

第三、不可抽煙，抽煙會促使動脈硬化，減少下肢血液循環。第四、適當的足部運動或按摩以促進血液循環。

另外在冬天裡許多糖尿病患都會感到四肢搔癢，這與冬季天氣乾燥、所穿衣服過暖以及在洗澡時喜用肥皂搓洗等因素有關。且老年人性腺等內分泌功能下降，皮脂腺萎縮，皮脂分泌量減少，若再加上洗澡頻率過高、水溫過高、肥皂使用等，可使皮膚脂質完全消失，更容易發生搔癢。若過度搔抓，可能會造成皮膚破皮、潰瘍、甚至傷口感染。其實冬季的皮膚搔癢，常是因皮膚乾燥而引發，在沐浴後於四肢塗抹乳液，即可避免皮膚的乾裂、搔癢。若皮膚乾燥情況太過嚴重，搔癢難耐，提醒你，最好儘快請醫師診治，適當使用藥物來改善及治療。千萬不要猛抓，以免造成皮膚傷口，很多需要截肢的情況剛開始都是小傷口引起！

『護足小撇步?』

1. 洗澡水溫勿過熱：

就算天寒地凍，洗澡的水溫也忌過熱，以免燙傷皮膚也不知，洗澡前應先用手測試水溫。另外，亦不可以用硬刷刷洗腳部，以免皮膚破損。

2. 洗澡後塗潤膚乳液：

糖尿病患在洗澡過後，應徹底用柔軟毛巾輕輕抹乾水分，尤其是趾縫間位置。塗上潤膚乳液，以保持皮膚潤滑。但要注意塗上薄薄一層乳液即可，不宜塗太多。

3. 不可赤腳走路：

穿鞋是護足行動中重要的一環，包括要穿棉質襪及密頭鞋，鞋子必須柔軟合腳，腳趾要有足夠空間活動，以保護雙腳。穿鞋前要檢查有無異物，不要穿涼鞋或夾趾拖鞋，亦不宜赤足走路，以免雙腳受損。

4. 定期檢查足部：

每晚睡前檢查自己的雙足，如發現足部有損傷、皮膚乾裂、水泡、雞眼或厚繭等情況，應盡快找醫生幫忙，切忌自行處理。

健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。