



## 如何保護您的腳

桃庚聯合診所 洪世明醫師

糖尿病所造成的末期腎臟病變比例節節上升，所以在透析腎友的糖尿病比例也在逐年上升。其中關於足部病灶的問題也是併發住院的主因之一。

足部潰瘍的患者中，約有 80% 併有神經病變，因為減少疼痛感及壓力不均勻的狀況下，易造成足部變形，因血管病變造成的局部血液流通不足，更會使傷口不易修復且抗生素的治療大打折扣。根據統計報告指出足部潰瘍患者較易產生下肢截肢的狀況，主要有下列 4 項：

1. 先前存在有不易癒合的傷口
2. 有神經病變產生
3. 有週邊血管病變的存在
4. 不良的血糖控制

糖尿病的週邊神經病變如何評估呢？

下列提供一個方法，當您有腳部感不適時，可做下列評估：

| 問題             | 描述          | 分數   | 勾選 | 評判結果：                                                                                                           |
|----------------|-------------|------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. 感覺症狀為何？     | 燒灼感、麻木感或刺痛感 | (2分) |    | 0~2分時<br>比較不像神經病變，<br>3~4分時<br>屬輕微病變<br>5~6分時<br>屬中度病變<br>7~9分時<br>為嚴重病變<br>如有上述狀況的患者須告<br>之主治醫師，做進一步診斷<br>及治療。 |
|                | 疲累，抽痙或疼痛    | (1分) |    |                                                                                                                 |
| 2. 症狀的位置？      | 足部          | (2分) |    |                                                                                                                 |
|                | 小腿          | (1分) |    |                                                                                                                 |
| 3. 是否會因此症狀而醒來？ | 有           | (1分) |    |                                                                                                                 |
|                | 無           | (0分) |    |                                                                                                                 |
| 4. 此症狀主要時間？    | 晚上變糟        | (2分) |    |                                                                                                                 |
|                | 白天晚上皆有      | (1分) |    |                                                                                                                 |
|                | 只有白天才有      | (0分) |    |                                                                                                                 |
| 5. 此症狀如何緩解？    | 走路          | (2分) |    |                                                                                                                 |
|                | 站立          | (1分) |    |                                                                                                                 |
|                | 坐、躺或不易緩解    | (0分) |    |                                                                                                                 |

一般患者神經病變會做一些測試來評分：

| 問題                 | 描述    | 分數     | 勾選 | 評判結果：        |
|--------------------|-------|--------|----|--------------|
| 1.Achilles（阿基里斯）肌腱 | 反射缺乏  | （每腳 2） |    | 0~2 分時不像神經病變 |
|                    | 加強    | （每腳 1） |    |              |
| 2.振動感覺             | 缺乏或減少 | （每腳 1） |    | 3~5 分時為輕微病變  |
| 3.針刺感覺             | 缺乏或減少 | （每腳 1） |    | 6~8 分時為中度病變  |
| 4.溫度感覺             | 減少    | （每腳 1） |    | 9~10 分時為嚴重病變 |

另一大課題為週邊血管病變，那些情況代表有週邊血管病變呢？

當足部缺乏脈動，溫度下降，皮膚變薄，缺乏腳毛及膚色變藍即表示有週邊血管病變產生。

如有足部潰瘍發生時，也須將之分成 6 期：

第 0 期：在高危險患者的足部上沒有潰瘍

第 1 期：表皮潰瘍

第 2 期：深部潰瘍到達韌帶及肌肉

第 3 期：深部潰瘍到達骨頭或合併蜂窩性組織炎

或膿瘍出現，此時常合併骨髓炎

第 4 期：局部壞疽

第 5 期：全足壞疽

對於一般民眾而言，在足部照護方面，以預防為最主要的方式。

下列為基本照護內容：

- 1.戒煙(包括二手煙)，避免光腳走路，避免用熱水袋，避免在未測試溫度下入浴及使用熱水。
- 2.腳趾甲必須延著腳趾修剪，將尖銳處修除。治療灰趾甲及香港腳。

3. 每天要檢查自己雙腳看有無皮膚裂縫.水泡或紅腫。最好使用鏡子或由照顧者代勞。
4. 鞋子以舒適為主，不要太緊，襪子材質以棉質為佳且須每日更換。
5. 每天以微溫清水洗腳，可用溫和的肥皂且以輕拍的方式擦乾，使用保濕為主乳膏或乳液。

定期的糖尿病追蹤，血糖控制及預防足部病變才能提供優質的生活品質，不用為反覆住院及足部截肢而不良於行來煩惱，與您的主治醫師及衛教師好好配合，才能確保遠離病痛。