

請寶貝您的雙腳

老化加上糖尿病會大大地增加罹患足部疾病的機會，雙腳一旦發生毛病，將奪去一個人的獨立性，使生活變得淒慘可憐。雖然自然老化的足部問題我們無法抵抗，但是我們可以藉個人的努力，降低問題的危險度及影響力。常見的影響足部的問題有：

足部罹患疾病

血液循環減少

血液循環減少及糖尿病性神經病變常侵犯一個人的足部。患糖尿病越久及年紀越大，發生血液循環減少或神經病或兩者均發生的危險越高。這種情況在過去醫療尚未十分發達的時代，常演變成組織壞疽，以致截肢的悲慘命運。如今嚴格地控制血糖與規律運動，已能預防或減緩這些併發症的演變。

此外，適當的足部裝備也能減少血液循環不良的影響，例如特製的鞋墊，具有支撐雙足與防震效果，可以保護足部免於傷害；避免穿具強力彈性壓力的襪子，妨礙血液循環，應穿著寬鬆無鬆緊帶具保暖作用的襪子，防足部受壓受寒；保溫以促進血液循環，避免光腳走路，以免受傷。

皮膚老化

老化使得體內皮膚潤滑劑的分泌量減少，以致皮膚變乾澀，有鱗狀剝落及容易受傷，這些情況使得一旦感染即不易痊癒，因此平時可用適當的乳霜滋潤皮膚；不要經常用肥皂洗澡，尤其是冬天；並避免洗太熱的水，這些方法若仍無法改善皮膚狀況則需看醫師，因極可能是一種香港腳，需要特殊的藥方來治療。

另外，腳指甲變厚變脆也是一種老化現象，但有時候是因微

菌感染引起的，應找醫師診治。

硬繭、雞眼及炎腫

腳趾皮膚變厚長雞眼，腳底皮膚變硬厚長繭，及大腳姆趾關節處發炎是影響老人足部最棘手的三大問題。

穿著適當的襪子是首要事務，絕不可以自行處置雞眼或厚繭，因為那些未經醫師處方的酸性藥物會燒皮膚，導致不易收拾的感染及傷害。

骨質疏鬆症

骨質疏鬆症，許多人以為它只影響腿或脊椎，其實雙腳也會受影響。老人行動不便的主因是骨質疏鬆，但是只要及早警覺，是可以預防其發生的。婦女停經後，若補充賀爾蒙可以保持其骨骼強壯，平日規律運動可以降低發生骨質疏鬆症的危險。含適量鈣質與維生素D的均衡飲食，也能預防骨質疏鬆。限制酒量及煙量也是保持骨骼健康強壯，預防骨質疏鬆之道。

關節炎

關節炎常與老化相隨，當關節炎影響一個人的足部時，首先應尋求醫師診治，服用止痛藥或消炎藥，及調整所穿著的鞋子，避免因鞋子壓迫而挫傷關節。情形嚴重時則考慮外科手術，更換人工關節以治療之。

對於任何年紀的糖尿病人而言，每日徹底地檢查足部是糖尿病人預防足部毛病的優先且最重要的步驟，因為糖尿病人一旦發生神經病變，其雙腳的感覺將變得遲鈍，發生病痛而不知道，常使小毛病演變成必須住院，甚至截肢的大病痛，所以每日利用5分鐘時間仔細檢查自己的雙腳，即時投與治療，避免變成大病痛

是非常重要的。

自行檢視雙腳

檢視雙腳可以自己進行，若是年紀大，視力不清楚，或是行動不便，可以請家人幫忙，每天固定時間，例如洗澡後做，把它養成一種習慣，就像每天必須洗臉刷牙一樣。怎樣檢查呢？建議步驟如下：

1.先看雙腳的腳背外觀，由足踝開始，檢查皮膚顏色有沒有變紅或變藍？有沒有新的或不正常的記號或腫瘍？足踝或整隻腳看起來有沒有腫脹或水腫？腳毛是否脫落？

2.檢查每一根腳趾，趾尖是否變紅（由於鞋子的磨擦）？有沒有水泡、雞眼、傷口或變形？

3.檢查兩個腳趾之間是否皮膚變色變硬，潮濕或乾燥？

4.檢查腳底，可利用鏡子反射幫忙看腳底的硬繭，厚皮及乾燥易剝落的部位是否異常，並檢查是否有傷口，龜裂或變色的情形。

5.檢查腳底及腳背上之痣或胎記是否顏色改變，大小改變及形狀改變。

6.檢查腳跟是否有水泡、傷口、老繭或顏色改變。

7.最後檢查每天穿的鞋子裡面是否有大頭針、釘子或其他異物，若有則取出，並檢查鞋跟是否平坦，若不平則換掉。

定期看醫師

整個检查工作完畢後，再用醫師處方的皮膚潤滑劑或抗菌劑擦拭雙腳，如此每日例行檢視，再加上定期看醫師徹底檢查，必定能預防大的足部問題發生。◆