



护足常乐

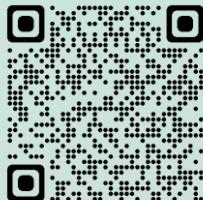
养生先养脚



- 我们应该保持脚部清洁和健康
- 脚部护理包括:
 - 每天检查脚部
 - 护理脚趾甲和皮肤
 - 使用合适的鞋子
- 如果您患有糖尿病等慢性疾病, 脚部护理更为重要

保持脚部健康可以降低行走困难、跌倒、脚部感染或截肢等并发症。把宝贵的时间留给您和您的家人的生活!

观看此视频或按照宣传册里的步骤, 了解如何护理脚部:



视频来自:

-全国糖尿病参考资料 - 对抗糖尿病战争的一项计划





每天检查脚部，包括脚底、脚后跟和脚趾之间的皮肤



脚趾



脚后跟



脚底

如果您无法触碰到
你的脚，您可以用
镜子检查您的脚



每天检查

龟裂(例如脚后跟):

- 检查缝底有没有伤口
- 每天涂润肤膏

伤口(皮肤破裂、流血、擦伤、 水泡等外伤):

- 每天更换敷料
- 注意感染迹象

硬茧 (callus):

- 每天涂润肤膏



如果您发现任何以下这些情况，尽快去看医生、足部治疗师或护士



感染迹象

发红，局部发热，肿胀，化脓，
伤口散发异味



发烧或发冷



肤色变化



硬茧下出血



硬茧中有伤口

脚趾呈黑紫色

脚部卫生



- 用温和的肥皂水洗脚（不要泡脚，尤其是糖尿病患者。因为这可能会导致皮肤干裂。）
- 清洗后记得擦干双脚，尤其是脚趾间

- 将润肤膏涂抹在脚上（除了脚趾之间）
- 润肤膏被完全吸收之后才可走动

- 每天更换袜子/丝袜
- 保持鞋子清洁干燥，避免使用潮湿的鞋子



脚趾甲与皮肤护理

脚指甲趾甲 护理

趾甲若是留得太长或太厚就会变得很难修剪
记得常常修剪指甲（或者磨指甲），脚趾甲不应该留得太长



磨脚指甲视频

- 从不同的角度去磨指甲，以便将指甲磨短、磨薄
- 磨掉指甲边缘的尖刺



- 用指甲剪水平地剪成一条直线
- 市面上有内置放大镜的趾甲剪。您可以在售卖个人护理产品的商店或是网上购买。使用前请务必阅读产品说明。
- 如有任何疑问，请咨询专业人员指导或产品销售商。

- 硬茧很常见。脚底压力过大、摩擦力过大、鞋子不合脚、鞋子太硬等原因都有可能促进皮肤增生，变成茧。
- 若只有薄茧，可以使用指甲锉或润肤膏自行护理



硬茧



磨硬茧视频

- 在硬茧上来回磨十次。如果皮还是很厚，那么请重复至适当的厚度。
- 注意不要磨得太薄（皮肤应该还是同样颜色的，变红则是磨得过薄的征兆）



- 磨完之后请记得用水清洗再擦干
- 如果有流血或是破皮的迹象，请涂抹消毒药水，贴上创可贴，并注意康复情况。下页有更多关于伤口护理的咨询。
- 您也可以考虑使用含尿素的护肤霜来软化硬茧。请记得在让护肤霜完全吸收之后才走动。



指甲与皮肤护理

请避免:



- × 将指甲剪得太短（应该留下大约1毫米的长度）
- × 使用尖利的工具来去除硬茧
- × 修剪甲沟里的指甲
- × 与别人共用脚部护理产品



请不要扎破, 修剪或磨那些红肿、发炎、化脓或是起水泡的地方。这可能是甲沟炎。

请在医生或是足部治疗师的指导下正确使用酸类的药物（例如水杨酸），不要随意涂抹或是改变使用方法。



如果您患有糖尿病等慢性疾病, 强烈建议不要自行使用

含酸类药物无法根治硬茧, 也不能长期使用。如果您的脚部畸形, 您足部治疗师可以帮您定制鞋垫减缓足底压力, 进而减少硬茧处的压力。

含酸类药物有伤害正常皮肤的风险, 涂抹时请不要超出硬茧的范围。



含酸类药物
(水杨酸)

基本伤口护理

如果您发现脚上有伤口, 请按照以下说明来简单处理伤口。如果伤口没有改善、出现感染迹象, 或着您有血管阻塞类的问题, 请尽快去咨询医生、足部治疗师或护士。



- 使用肥皂和清水洗手
- 使用无菌水/生理盐水清洗伤口*
- 使用无菌纱布擦干伤口区域
- **请不要用酒精擦拭伤口**

- 使用伤口消毒液, 例如 Povidone Iodine 来擦拭伤口*
- 确保敷料可以覆盖整个伤口
- 保持伤口干净, 并且在伤口完全愈合之前持续使用敷料保护伤口
- 每天更换敷料, 如果弄湿则需要尽快更换

*各大药行均有出售



选择合适的鞋子

✓ 袜子



速干型

✓

运动凉鞋



运动鞋



皮鞋



✓

室内拖鞋

患有糖尿病的患者适用



✗

患有糖尿病的患者应避免穿拖鞋



- 穿鞋前记得检查鞋子/袜子内是否有异物
- 先在室内试穿新鞋。定期检查脚部是否有水泡或擦伤
- 如果您担心鞋子不合适，您可以咨询您的医生或足部治疗师

• 把袜子翻过来穿可避免内部缝线磨损皮肤。糖尿病患者应选择无缝袜子，以免脚趾因布料摩擦而出现伤口/水泡

选择具有良好支撑并且适脚的鞋子

有鞋带或是魔术贴带

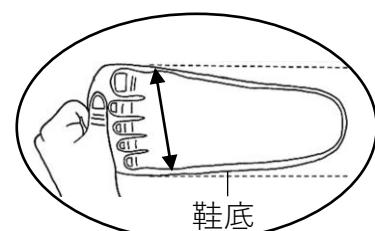
稳固的鞋后跟

站立后，鞋头和最长的脚趾之间应该还有大约一个手指宽的空间

低跟鞋

防滑鞋底

鞋底的宽度应该比脚掌稍微宽一些





真菌感染

真菌感染在热带地区或潮湿环境很常见。通常表现为红疹，脱皮，红斑等症状，并且可能会发痒。每天清洁并保持双脚干燥可以预防真菌感染

- ✖ 请不要与别人共用您的脚部护理用品，因为真菌感染会传染给他人

如果您有真菌感染：



- 每日用抗菌肥皂和水洗脚
- 保持脚部干爽，尤其是脚趾之间



- 请遵循医生、护士或药剂师的指示使用抗真菌药物。
- 每天更换袜子



如果真菌感染没有改善、恶化或开始扩散，请咨询您的医生

“护足常乐”指南旨在帮助大众了解关于足部卫生和护理的资讯。

2023 年 12 月版本

本指南不能替代医疗诊断和治疗。如果您对自己的健康状况或足部健康有疑虑，请咨询医生、足部治疗师或护士。

如有查询，请联络：
MOH_INFO@moh.gov.sg

感谢以下各方的贡献：

- 公共医疗机构全体脚足部疗师
- 全国糖尿病参考资料与陈笃生医院贡献视频和照片
- — 护联中心 (AIC)
- 社区关怀组织