

避免過高或過低的溫度

使用一種有高度保護因子的防曬乳霜（因子30或以上）去禦防你的足部被曬傷或將足部加以遮蓋。切勿使用深色的物料去保護你的足部，因為這些物料會吸收熱能，那樣你可能會把你的足部灼傷。

如果你發現你的足部任何問題的話，請立即與你的足科部門診所或家庭醫生聯繫，以便獲取合適的諮詢。

妥當的足部會令你有更愉快的假期

個別的建議 Individual advice

本區的聯繫電話號碼

足科部門: Podiatry department:

家庭醫生診所: GP clinic:



Diabetes

Oxford Health NHS

NHS Foundation Trust

假期的 足部護理

糖尿病資訊
及建議單張

OP 011.14

Cantonese

由蘇格蘭糖尿病小組編制 - 足部行動小組

Produced by the Scottish Diabetes Group - Foot Action Group

Holiday Feet - Cantonese

假期的足部護理

糖尿病是終生的病症，有時會引致足部的問題。這些可能產生的問題是因為供應你足部的神經線及血管受到了破壞。

這可能會影響：

- ❖ 你足部的知覺（邊緣神經感覺）；及
- ❖ 你足部的血液循環（局部缺血）。

這些改變可以是慢慢漸進的，而你可能不會察覺到。所以定期檢查你的足部是非常重要的，尤其是在假期內，因為你可能比平時有更多的活動。

對你的糖尿病、膽固醇及血壓作出良好的控制會有助減低你的足部會有更多問題出現的風險。

這份單張內列出建議幫助你在享受假期時應怎樣去照護你的足部。



保持你足部健康的資訊

在旅途中

長途的旅程會令你的足部腫脹。如果可能的話，嘗試每半小時作一次漫步-就算只是很短的距離，也會有幫助。這樣就會使血液循環流暢及令腫脹退減。

切記：你的足部在熱浪下會腫脹起來，所以必須確保你的鞋子不是太緊窄的。

要每日檢查你的足部

你最少應要每日檢查你的足部一次，看看是否有水泡、皮膚的破損、疼痛或有任何受到感染的徵兆，例如：腫脹、發熱或發紅等，就像你平時在家裡一樣。

要每日清洗你的足部

你要每日用和暖的水和性質溫和的肥皂去清洗你的足部。徹底沖淨及小心地把足部弄乾，尤其是在腳趾之間的部位。

要每日滋潤你的足部

如果你的皮膚是乾燥的話，每日都要塗抹滋潤的乳霜，避免塗抹在腳趾之間的部位。你的皮膚如果在太熱或太冷的天氣下會特別乾燥的話，你可能需要塗抹更多滋潤的乳霜。

腳趾甲

繼續依照你的足科治療師的建議方法去修剪你的腳趾甲。

避免赤足行走

就算在沙灘上，都要穿著鞋子。沙粒會變得很熱，這樣你可能在不知覺之下把你的足部灼傷。

如果你是浸入海水之中，也要穿上鞋子，例如：塑膠鞋以便保護你的足部。

避免穿著‘人字拖鞋’之類的鞋子，因為它們可能會令你的腳趾之間產生水泡。



根據處方定製的鞋子

如果你是獲到配給鞋子的話，在假期內不要穿著其他鞋子（除非你是浸入海水之中）。

輕微的割傷及水泡

帶便一套小型的急救用品，包括有無菌的紗布及一卷透氣的膠貼。如果你有細小的水泡、割傷或擦傷時，用蘸了稀釋消毒藥水的紗布把傷口拭抹乾淨，然後貼上一塊乾的無菌紗布。請勿使用棉花球。