

## 損耗

### 損耗的徵兆

檢查你的鞋子是否有損耗的徵兆，例如：邊縫或襯料的表面參差不齊，及鞋底或後跟(鞋肘)的磨損等。要經常檢查鞋子是在良好的狀況下，如果有損耗的徵兆而又不能修補的話，就要把它們更換。

## 根據處方定製的鞋子

### 根據處方定製的鞋子

如果你獲到配給的鞋子，它們是根據處方而定製的。你必須依照矯形師(為你造鞋的員工)或足科治療師給你的指示。首先，你應在屋內把鞋子穿上作短時間的行走，檢查是否有任何問題，例如：因磨擦或擠壓而引致發紅。如果有的話，你就要立刻聯繫你的足科治療師或矯形師。

當你本人及處方者都滿意第一對鞋子的舒適性及尺碼時，你便會獲配給到第二對鞋子。

你就應該只可穿著這些特製的鞋子。

通常這些處方定製的鞋子是會包括鞋墊的。這些是你的鞋子中的重要部份，除非是足科治療師給你建議以外，切勿將它們拆除。每日檢查你鞋子的裡面是非常重要的，以確保沒有細少的物體掉了入內，並檢查鞋墊及襯料還未有受損。

如果你發覺鞋子有任何損耗時，你應該聯繫你的足科治療師或矯形師。

為你提供這些鞋子的員工將會負責所有的維修或修改以確保鞋子仍然是符合你的處方。

## 短襪、長筒襪及褲襪

你應要每日更換你的短襪、長筒襪或褲襪。這些衣物都不應有厚的邊縫及頂端不應是有彈性的。一些普通的百貨公司會有合適的貨品出售。請向你的足科治療師索取詳細的資訊。你所有的短襪、長筒襪及褲襪都應要跟你足部的尺碼相符。

請緊記：如果你對現時所穿著的任何鞋子、短襪、長筒襪或褲襪或你新購得的鞋子等有疑問時，你的足科治療師都會很樂意地給你提供諮詢。

### Individual advice

#### 個人的建議

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Podiatry department: .....

#### 本區的聯繫電話號碼

足科部門: .....

GP clinic: .....

家庭醫生診所: .....

.....

OP 012.14

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



Diabetes



Oxford Health

NHS Foundation Trust



# 對你足部鞋襪的建議

糖尿病資訊  
及建議單張

Advice about your footwear - Cantonese

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。所以每年接受合適的專業人員檢查你的足部或足科治療師的評估是非常重要的。這樣就可以根據你的需要去決定一個治療的方案。

本單張內的建議是有關穿著最合適你的鞋子，並已考慮到你足部的形狀及是糖尿病患者。

**穿著不合適或尺碼不對的鞋子都是引致糖尿病患者的足部產生問題的最普遍原因。**

## 足部鞋襪的建議

### 檢查你的足部及鞋子

#### 要每日檢查你的足部

每次除鞋後都要檢查你的足部。並要記得把短襪、長筒襪及褲襪除去及檢查是否有發紅或水泡等。

### 檢查你的鞋子

在穿上鞋子之前，要先檢查鞋子的底部以確定沒有尖銳的物體例如：針、釘、玻璃等已把外鞋底刺穿了。然後，把你的手放入每隻鞋內以檢查沒有細少的物體例如：小石子等跌了入內。

### 你足部的形狀

你足部的形狀會因時間而有所改變。所以，當你購買新的鞋子時，一定要小心查看尺碼是否符合。

### 購買新的鞋子

#### 要求把你的足部量度

如果有可能的話，要求正確地把你的足部量度及試穿鞋子以便尺碼符合。

#### 尺碼合適的鞋子

確保鞋子的長度、深度及闊度都是足夠容納你的足部。如果你的鞋子是太緊窄的話，就會把你的腳趾擠壓。

#### 一定要把兩隻鞋子同時試穿

當購買新的鞋子時，一定要把兩隻鞋子同時試穿。大部份人雙足的尺碼是有些少差別的。

#### 親身去選購鞋子

如果有可能的話，你應該親身到鞋店選購，而不是要求別人為你購買鞋子的。

### 在屋內試穿新購的鞋子

將新購得的鞋子穿上，在屋內試作短時間的行走（20分鐘）然後檢查你的足部。看看是否有任何問題例如：因磨擦或擠壓而引致發紅。如果是有的話，你通常可以把鞋子退回給鞋店，但只限於你並未有把鞋子穿了在街上行走。

### 對新購得的鞋子的諮詢

你如果對新購得的鞋子未能確定是否適合的話，在穿著前，可以先向你的足科治療師提出詢問。

### 鞋襪的推薦

#### 鞋的種類

一對有繫帶或用鞋面捲帶固定而又合尺碼的鞋子、靴子或運動鞋都會給你的足部最好的承托力。這些固定的裝配會有助把你的足部固定在你的鞋襪內，這樣就會避免磨擦。

避免穿著不用繫扣的鞋子(懶佬鞋)或拖鞋，因為它們沒有很好的承托力。

#### 矮的鞋肘

鞋肘不應高過3公分（1¼寸）。

#### 天然的物料

如果有可能的話，你的鞋面（鞋頭）應選用由天然的物料所製造的例如：柔軟的皮革。皮革會配合你足部的形狀，這樣就不會引致磨擦，並有助防止你的足部出汗。