

## 常見足部問題

每年至少一次讓醫生，執業護士或足科醫生檢查你的腳。他們可以幫到你：

### 皮膚乾燥

- 可能是由於血流減少或由於神經損傷導致腳部停止出汗而引起。
- 每天用保濕乳抹腳可以改善！
- 你的醫生、執業護士或足科醫生可以幫助你選擇一個合適的保濕產品來使用。



### 腳跟開裂

- 皮膚乾燥會導致腳後跟開裂，並可能發生感染。
- 每天保濕你的腳可以防止皮膚乾燥。
- 你的醫生、執業護士或足科醫生可以推薦一種治療腳跟開裂的潤膚膏。



### 腳趾甲變厚

- 它可能是由年齡增長、你的糖尿病或其他健康狀況、真菌感染、受傷或你的鞋引起的。
- 首先要保持腳趾甲的滋潤。
- 你的醫生、執業護士或足科醫生可以給你指甲護理資訊。



## 常見足部問題

### 腳部麻木、灼熱或疼痛

- 由腳部神經的損傷引起的。
- 每天檢查你的腳是否有傷口或水泡。
- 始終穿著保護性的鞋子。您的足科醫生可以幫助您選擇合適的鞋。
- 與醫生討論治療疼痛的藥物。



### 刺痛、肌肉痙攣或鱗狀冰冷的皮膚

- 由你的腳和腿的血管受損引起。
- 如果你有這些症狀，你可能需要進一步檢查。
- 確保你的襪子和絲襪不要太緊。
- 積極參加體育鍛煉，以幫助腳和腿部的血液流動。
- 如果你有這些症狀，你的足科醫生可以幫助你選擇最佳類型的襪子或長襪。



### 感染

- 較高的血糖水準、血液迴圈不良或神經損傷可能增加你感染和癒合不良的風險。
- 你的足科醫生或醫生可以提供如何治療感染的建議。
- 如果你發現有感染的跡象，請立即去看醫生。



如果你發現你的腳有任何變化，或治療沒有效果，不要等待！  
立即向你的醫生、執業護士或足科醫生尋求幫助。