



## 糖尿病患者的足部護理

—— 護士長 麥寶賢 女士 ——



糖尿病足部病變（又稱糖尿足）是一種嚴重的糖尿病併發症。長期血糖水平偏高會導致神經末梢病變，進而造成腳部感覺遲緩，使腳部問題難以察覺。此外，糖尿病還會引起血管硬化，導致腳部血液供應不足。一旦出現傷口，難以復原，甚至可能導致組織壞死，最終需要截斷腳趾、腳掌甚至腿部以保性命。根據國際糖尿病聯合會的資料，糖尿病患者截足的風險比非糖尿病患者高出25倍或以上。為了降低併發症風險，除了穩定血糖的水平外，足部護理也不容忽視。

### 足部護理三大要訣

#### 1) 仔細檢查足部：

應每天至少一次仔細檢查足部周圍的皮膚及腳底，觀察是否有紅腫、損傷，水泡或顏色變化等。如果需要，可以利用長柄鏡子檢查腳底，或請家人幫忙檢查，同時用手觸摸並比較雙腳的溫度，確認是否出現持續的冰冷或麻痺感。一旦發覺足部有水泡，皮膚損傷或感覺異常，應及早治理。



#### 2) 保持足部衛生：

- 每天清潔雙足時，應使用中性肥皂或梘液清潔腳部。水溫不宜過冷或過熱，過冷的水會減慢血液循環，過熱的水則可能燙傷皮膚且減少油脂分泌，導致乾燥和爆裂。
- 不要使用粗刷洗刷腳部，以免弄傷皮膚。
- 清洗趾縫後，應輕輕用毛巾抹乾腳趾縫，避免藏水滋生細菌。切忌在趾縫處使用爽身粉，因為某些爽身粉可能閉塞毛孔，引起感染。
- 糖尿病患者的腳部皮膚應保持柔軟，因為乾燥的皮膚容易爆裂。建議在腳部塗抹潤膚膏，然後輕輕按摩，但避免在腳底塗抹，以防滑倒。
- 定時修剪腳甲。修剪腳甲（尤其厚甲）前，可以先用溫水泡腳，讓趾甲吸收水分，更容易修剪。修剪時應盡量平整修剪，避免過於貼近甲床，以免造成傷口。修剪後，可使用趾甲銼修剪趾甲角和趾甲邊，使其光滑，避免尖銳突出，以免趾甲內生引起發炎。
- 不應使用利器如刀片或剪刀，雞眼藥水和雞眼膠布等去除雞眼及厚繭，以免損傷皮膚並引起感染。建議使用浮水石輕輕磨去厚皮，然後使用潤膚膏滋潤。



### 3. 注意生活細節，避免雙腳免受傷

- 由於皮膚感覺減低，切勿赤足行走，應穿著合適的鞋襪。選擇具有軟墊及圓頭的鞋可以避免厚皮重生。每天應更換清潔的襪子，保持衛生。



- 穿鞋前應使用手或眼睛檢查鞋內，確保沒有異物，以免損傷腳部。
- 盡量避免穿涼鞋、拖鞋、尖頭鞋、高跟鞋或沒有後跟的鞋子外出，因為這些鞋子無法完全保護雙腳。



- 足部要保持溫暖。夏天可穿著棉質的襪子，以保護雙腳並吸收腳汗，冬天可穿羊毛襪保暖。但切勿使用熱水袋，電熱墊，暖爐等方式保暖，因為糖尿病患者的神經感覺比較差，皮膚對於熱的反應較遲鈍，增加燙傷的風險。
- 不要交叉腳或壓著腳部坐著。每天按摩腳趾和足踝，以促進足部的血液循環。



糖尿病患者除了控制血糖外，每天還應小心護理雙腳，防止皮膚破損，及早發現和治療潰瘍，以大大降低足部併發症的風險。



除了使用藥物控制糖尿病外，飲食配合也非常重要。在飲食方面，管理好糖尿病須注意以下三個方面：

#### 1. 甚麼時候進食

#### 2. 選擇甚麼食物

#### 3. 進食的分量

#### 甚麼時候進食：

最重要是定時進食，例如每天早、午、晚三餐，如果在餐與餐之間感到肚子餓，可以在兩餐之間安排茶點。定時進食有助於減低血糖水平的波動（過高或過低）。另外，對於需要服用降血糖藥（即糖尿病藥物）的人來說，定時進食尤為重要；藥物可幫助穩定進餐後的血糖水平，而藥效時間因藥以異，所以按時服用降血糖藥及進食三餐才能確保血糖受控。



#### 選擇甚麼食物：

糖尿病的飲食建議以健康飲食為基礎，選擇富含不飽和脂肪、低鹽、低糖和高纖維的食物。



# 從飲食入手管理糖尿病

—— 營養師 鄭綺梨 女士 ——



## 富含不飽和脂肪的食物：

根據美國糖尿病協會的最新指引，多選擇富含單元和多元不飽和脂肪的食物有助於減低患心血管疾病的風險，而心血管疾病是糖尿病的其中一種併發症。富含單元和多元不飽和脂肪的食物來源包括魚類（如三文魚、吞拿魚、鯖魚、銀鱈魚）、果仁（如核桃、杏仁、腰果）和種子（如芝麻、南瓜子），並且建議選擇非油炸的原味果仁和種子。

## 低鹽的食物：

糖尿病的其中一種併發症是心血管疾病。鹽（即鈉）會導致血壓升高，長期高血壓會增加患心血管疾病的風險。因此，低鹽飲食有助減低或延緩併發症的發生。應該選擇低鈉的食物，避免攝入加工醃製的食品，如梅菜、榨菜、午餐肉和腸仔等。



## 低糖的食物：

除了減少進食高糖分的食物和飲品，如蛋糕、菠蘿包、紙包飲品和糖水等，還要留意含有較高澱粉質的食物，例如番薯、薯仔、芋頭和栗子等；澱粉質的食物消化後會產生糖分，繼而影響血糖水平。因此，建議固定每餐澱粉質的分量，例如：如果想吃燸菜或湯料裡的薯仔或乾豆，便要減少米飯的分量，讓薯仔或乾豆和米飯的總分量合共不超過日常習慣吃飯的分量。

## 高纖維的食物：

纖維素不能被身體消化吸收，於每餐加入含較高纖維素的食物可有助將血糖維持穩定水平。高纖維食物包括全穀物（如紅米、糙米、全麥麵包）、蔬菜、水果和乾豆（如黃豆、紅腰豆等）。以下是在日常飲食中增加高纖維食物的方法：

**早餐：**如果吃麵包，可選擇全麥麵包；如果吃粉麵，建議減少粉麵的分量，加入蔬菜。

**午餐和晚餐：**部分白米可用紅米或糙米替代，並多加蔬菜作為肉類的配料，例如冬菇雲耳蒸肉餅、番茄煮魚、西蘭花炒雞柳等。

**湯水：**選擇蔬菜湯，例如羅宋湯（含有椰菜、洋蔥、西芹及番茄）、芥菜湯、西洋菜湯等，並多用乾豆作湯料，例如苦瓜黃豆湯、合桃黑豆瘦肉湯等。如果進食乾豆，建議減少當餐米飯的分量。

**茶點：**吃各種新鮮水果（如橙、蘋果、梨等）、果仁（如合桃、杏仁、榛子等）和種子（如南瓜子、葵花子等）。



## 進食的分量：

一個人所需的食物量取決於身高、體能活動和身體狀況，以提供足夠的能量，維持身體正常運作、新陳代謝和各種活動所需。如果了解自己所需的進食量，可諮詢醫生或營養師。

總括來說，從飲食著手管理糖尿病，應該著重以上原則，逐步將這些要點化為日常飲食習慣，以有效地控制糖尿病。



# 維持足夠的碘營養

衛生署2020-22人口健康調查發現，根據世衛流行病學標準，35歲或以上人士的碘攝取量不足。碘質是維持甲狀腺正常功能、生長和發育必需的微量營養素。碘質攝取不足可導致甲狀腺腫大和甲狀腺功能不足，以及一系列的碘缺乏病，包括精神機能受損。

為了增加碘攝取量和維持足夠的碘營養，建議從以下兩方面入手：



## 1. 選吃碘質豐富的食物

- ✓ 在均衡飲食中選吃碘質豐富的食物，例如紫菜、海產、海魚、雞蛋、低脂奶及奶製品等；含碘質的菜餚例子包括紫菜豆腐湯、番茄煮紅衫魚和薑蔥蒸黃花魚。
- ✓ 由於碘會溶於水中，採用蒸或以少油炒的方法烹調食物，可保存食物中的碘。
- ✓ 選擇鹽分和脂肪含量較低的紫菜零食，並注意食用分量。
- ✓ 對於健康人士，可適量食用一些含高膽固醇但飽和脂肪相對較低的食物，如雞蛋和蝦肉。
- ✓ 如果患有血脂異常問題，尤其是患有糖尿病或有心臟衰竭風險人士，建議諮詢營養師有關含膽固醇食物的飲食建議。

## 2. 使用加碘的食鹽

- ✓ 以加碘食鹽代替一般食鹽，並確保每天攝取的食鹽總量不超過5克（1茶匙），以降低患高血壓的風險。
- ✓ 由於加碘食鹽內的碘可能會受濕氣、高溫及陽光影響，因此應將加碘食鹽存放於密封的有色容器內，並放在陰涼乾燥的地方。
- ✓ 為了減低碘質在烹調過程中流失，尤其經長時間烹煮和使用壓力鍋烹煮導致流失，應盡量在上菜時才把加碘食鹽添加到菜餚中。
- ✓ 如果患有甲狀腺問題，建議就使用加碘食鹽諮詢醫學建議。

