

足部自我照顧

1. 每天清潔雙腳，先用清水將足部每一個部位清洗乾淨，每個趾縫要撥開仔細清洗，抹上中性肥皂，輕輕清洗，不要用力搓揉，洗淨完畢，再用毛巾將水分吸乾，不要用力來回擦拭，以免破皮，同時可使用軟式毛刷擦腳，以免皮膚受損。
2. 足部厚皮或厚繭處，可於沐浴當時使用磨皮或浮石器，藉著溫熱的蒸氣與水分滋潤，軟化厚皮處，選用磨皮或浮石器盡量選擇有手柄，避免手部摩擦過度。
3. 清潔過後，可以使用乳液或乳霜塗抹雙腳，塗抹部位上至小腿下達腳底、足跟處，腳縫間盡量不塗抹，以免吸收不良，以免引發濕疹或香港腳。每天使用鏡子仔細照映足部，可以觀察足部外觀有無乾燥、破皮、龜裂、毛髮分佈、溫度、厚繭、雞眼或潰瘍、傷口等，趾縫間記得要撥開檢查。指甲：光滑度、有無甲溝炎、指甲過長或短、有無灰指甲等。



4. 浸泡雙足時，水溫不宜太冷或太熱，必要時可用手肘或手腕測溫，洗腳水溫(約 $<35^{\circ}\text{C}$)可先測試溫度，避免因感覺異常而遭燙傷。時間不宜 >10 分鐘，以免影響皮脂分泌。

5. 足部有雞眼勿自行處理，坊間的雞眼貼布大都含有腐蝕性水楊酸化學藥劑，容易造成足部潰瘍，可至皮膚科以冷凍方式治療。



6. 足部若發生香港腳或灰指甲等皮膚問題，應至皮膚科求診。



7. 修剪趾甲時長度要適中，應與皮膚齊長，趾甲修剪過短，容易不慎剪至皮膚，造成足部傷口，修剪後趾甲尖銳邊以銼刀磨平。
8. 修剪趾甲時，勿以剪刀挖剪趾甲邊際處，過度修剪此處，容易引發甲溝炎，應以挖棒挖取趾甲邊際髒污。
9. 嵌入性趾甲俗稱凍甲或硬厚趾甲，勿自行處理，應找一般外科醫師處理。
10. 盡量勿赤腳活動，例如：下田工作、走健康步道或散步也不可赤腳，以免足部受傷。

平坐時，雙腳盡量勿交叉，以免影響血液循環。



12. 天氣寒冷時，可穿較厚的羊毛襪保暖，忌用熱水袋、暖爐或任何熱敷，以免燙傷皮膚。

13. 遠離不良生活習慣，如：吸煙、喝酒。