

健營

糖尿病 Index

- 70,000 : 70,000 : 本港現時約 70 萬名糖尿病人中，約有 1 成個案即 70,000 病例患有糖尿病。
- 70% : 臨床有 70% 需接受截肢治療的病患，病因都與糖尿病有關。

精選鞋襪防糖尿腳

糖尿病人應選合適鞋襪，以增加足部保護性，特點包括：

鞋：要闊圓頭、鞋面軟脆、有鞋帶或黏貼固定、足根堅固、鞋頭可預留半吋位、鞋底厚可吸震、鞋前掌可摺曲。如有足部結構、神經病變問題者，更可附加矯形或吸震鞋墊以進一步防止足部磨擦或受壓。

襪：厚底（尤其腳趾及足跟位置）、無縫、部分有輕微壓力更可幫助血液循環。



嚴防糖尿腳 年檢護足最重要

基本糖尿腳檢驗

感覺測試：主要用於評估周邊神經病變的可能，包括微壓力測試、震盪測試、痛楚針刺測試、冷熱測試等。

尼龍纖維線試驗：主要利用尼龍管刺向足部的微壓力測試，如合着眼進行的患者在 10 個位置中有 4 個反應都「不清楚」，評估表現即為不達標。



震盪試驗：將儀器放腳趾頭或趾骨上，由小至大調校震盪幅度作測試，以讀數高低評估患者對震盪感覺有否退化。

血流測試：在觸診外，也可透過超聲波儀器測試足部脈搏，響「強弱」評估有否血管收窄或缺血情況發生。



數糖尿病併發症，大部分病例都知亦都驚有糖尿腳，擔心對腳會潰爛會發癢。如想預防此症，其實除了控制血糖外，定期檢測足部的神經反應及血流狀況，也是防範截肢風險於未然的關鍵。

撰文：梁慧珍 攝影：潘炳強 編輯：周美婷 美術：伍嘉芬



林嘉民指對感覺遲鈍的糖尿病病人而言，足部壓力點常見形成的厚繭及雞眼，亦有可能演變成傷口。

搵

條尼龍絲萬腳板個個檢查，真的咁重要嗎？「這對白，幾乎每年勸說資深糖尿病病人我阿爸去驗腳時，都會重複一次。」

事實很多糖尿病病人就算已患病多時，對於糖尿病年檢有幾重要，仍是不大明白。香港足病診療中心註冊足病診療師林嘉民表示：「因為血糖失穩，糖尿病人很容易出現周邊神經病變及血管病變，尤其是遠端的手腳位置，而足部因為支撐身體重量，在持續受壓下較手部更易形成傷口潰瘍，以致糖尿病腳會是此症的常見併發症。」

傷口——潰瘍——截肢

對於足部有「傷口」，任誰都會當是小事。但若糖尿病病人有手腳麻痺、感覺轉差狀況，代表已存在血管病變及周邊神經病變的可能，則一個足部的小傷口，原來也有併發截肢的風險。

水血管病變：血糖會令血管組織硬化，因血管收窄或鈣化等造成缺血現象，會令血液循環減慢，在足部的血流減少下傷口更難癒合，嚴重會有壞疽情況。

水周邊神經病變：神經線靠血管輸送養份，當血管組織硬化輸送功能減弱，神經線因為缺乏養份，亦會出現退化，令神經感覺變得遲鈍。

研究發現，大約 3 成糖尿病病人會有不同程度的足部周邊神經病變，常見有感覺退化表現。「開初很多時是手腳麻痺，患者自述徵狀多是「對腳似是着了襪一樣，觸摸時覺得有層野隔住」般，再後神經感覺愈來愈差，更可能有冷熱感覺遲緩，或蟻咬、針扎、火灼等感覺混亂訊號，最嚴重者對腳會完全無痛感。而正因為足部感覺遲鈍，一旦患者足部受傷又未能及時發現，傷口被細菌感染，便會引發潰瘍，甚至有可能要截肢。」

厚繭雞眼易致傷口

基於 95% 要截肢的糖尿病病人，都是由一個潰瘍傷口併發症而起，林嘉民強調要防範糖尿病腳，最簡單方法就要避免足部傷口，而年檢驗腳是其中的關鍵措施。

「試過有糖尿病病人本身足部有雞眼，他經常自行用雞眼膠布處理，但未幾脫膠發現時有滲液，因擔心起來驗腳，才知其足部周邊神經感覺反應已遲鈍得幾嚴重，對很多微觸覺、微壓力及震盪感覺也沒反應。後經消毒切除足底厚皮，更加發現雞眼厚皮底下有個很大的傷口，相信是膠布所含的水楊酸侵蝕皮膚所致，只是他感覺遲鈍，完全不知足部傷口已感染細菌在流膿，當下要以特製及消毒敷料作處理。」

臨床類似病例並不少，他指除了鞋襪刮腳、意外受傷等會造成傷口，部分個案如本身有足部結構問題如拇趾外翻、腳趾屈曲變形、扁平足等，相對亦會較易形成厚繭或雞眼。「厚繭或雞眼的形成位置都是壓力點，若不當處理如用不潔工具亂去死皮，貼雞眼膠布搽藥水等，很容易便會刮傷或蝕傷形成傷口。」當然，其他足病如厚甲、灰甲有可能壓傷甲底皮膚造成潰瘍；皮膚病如腳癬、皮膚乾燥爆拆等亦有可能因抓癢招致細菌發炎，對於免疫力較低的糖尿病病人而言，都不得不防。

「糖尿腳年檢的作用，主要就是檢查患者足部有否「不為意的傷口」，再因應其神經感覺及血流狀況評估，建議足部保護行為，如及早處理足病，每日做足部護理（包括檢討腳甲、皮膚、腳趾縫、腳底（用鏡反照）、注意沖涼水溫等，以減低足部出現傷口潰瘍的可能。」