

这里有一些 糖尿病足部溃疡预防措施， 如果您有足部溃疡， 也请不要担心

简单的预防步骤：

请参阅内部指南，以获取足部溃疡的预防步骤！



早期反应：

请查看手册内信息，以了解何时需要由医疗专业人员对您的足部进行检查！



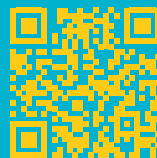
如果您有任何疑问 或问题

请随时与您最近的医疗专业人员沟通！



许多足部溃疡病例 是可以预防的！

1. Boulton AJM. The diabetic foot. Diabet Med 2006;34:87-90



确保您的足部安全

以下是您的自检表，以确保您的足部安全：

- 在过去的12个月中，您是否接受过医疗专业人员的检查以评价您的足部风险等级？
- 您是否知道何时需要由医疗专业人员再次对您的足部进行检查？
- 您是否收到了有关足部溃疡的所有信息以及预防步骤和措施？

详情请访问
savefeetsavelives.sg

如果您想了解更多进一步的详细指南及指南视频。请访问以上网站

如果发现任何异常或感到不适，请致电您的医生。

医生姓名：

医生电话：

诊疗室地址：



拯救双脚 挽救生命

如果您患有糖尿病，足部溃疡因此可能很严重，所以了解预防措施并检查您的足部至关重要。



糖尿病足溃疡： 相关事实

！全世界每4名糖尿病患者中就有1人会发展为足部溃疡

！糖尿病每20秒就造成一次足部截肢²

！如果不进行迅速和正确的治疗，糖尿病足溃疡可能会导致严重的生命危险

定期对您患者进行检查 评估患者足部的风险等级

01 溃疡风险
非常低

特征
无LOPS*且PAD**

专业医护人员对
您此类型患者：
1年进行1次检查

02 溃疡风险
低

特征
LOPS*或PAD**

专业医护人员对
您此类型患者：
每6-12个月进行1次检查

03 溃疡风险
中等

特征
LOPS*+PAD**，或
LOPS*+足部畸形或
PAD**+足部畸形

专业医护人员对
您此类型患者：
每3-6个月进行1次检查

04 溃疡风险
高

Characteristics
LOPS*或PAD**，以
及以下一种或多种：

- 足部溃疡病史
- 下肢截肢（轻微或严重）

专业医护人员对
您此类型患者：
每1-3个月进行1次检查

LOPS*：保护性感知缺失

糖尿病可导致神经损伤，并与神经病变引起的保护性感觉缺失有关。它使伤口不被察觉，从而导致溃疡。

PAD**：外周动脉疾病

PAD有时被称为血液循环不良，通常指的是腿部动脉变窄，导致流向肌肉的血液减少。

1. Setacci C, de Donato G, Setacci F, Chisci E. Diabetic patients: epidemiology and global impact. J Cardiovasc Surg (Torino). 2009 Jul; 50(5): 263-73. / 2. Whiting, D. R., Guariguata, L., Weil, C., and Shaw, J. 2011. "IDF Diabetes Atlas: Global Estimates of the Prevalence of Diabetes for 2011 and 2030." Diabetes Res. Clin. Pract. 94 (3): 311-21.

确保您的足部安全和预防足部溃疡的 四个步骤



第1步：检查您的血糖水平

预防足部溃疡的第一步是使您的全天血糖维持在正常值范围内。



第2步：日常足部护理

用温水洗脚，适当擦干，必要时进行保湿。



第3步：日常足部检查

每天检查双脚是否有割伤和伤口。切勿忘记脚底和脚趾之间。在定期体检时，您也可以让护士或医生为您检查。

！确保每年都要让医疗专业人员对您的足部进行检查，以评价您足部的风险等级。



第4步：合适的鞋袜

☞ 避免赤脚走路，穿袜子或穿薄底标准拖鞋。

☞ 请勿穿过紧或及膝的袜子。

👉 选择合适的鞋袜：不要太紧或太松。鞋的内侧应该比脚长1-2厘米，保持足部通风。鞋的内部宽度应等于脚的最宽部分的宽度，并且高度应为所有脚趾留出足够的空间。

☞ 避免穿太小或尖头的鞋子。



👉 保持足部通风的鞋子。



☞ 挤压足部的鞋子。

需要 医生

如果您在足部检查过程中发现任何异常或感到不适，请立即就医，症状如下：

- ☞ 溃疡
- ☞ 割伤
- ☞ 肿胀或发红

- ☞ 抓伤
- ☞ 水疱
- ☞ 感到疼痛

有关视频和进一步建议，请访问
savefeetsavelives.sg