

## 常见足部问题

每年至少一次让医生，执业护士或足科医生检查你的脚。他们可以帮到你：

### 皮肤干燥

- 可能是由于血流减少或由于神经损伤导致脚部停止出汗而引起。
- 每天用保湿乳抹脚可以改善！
- 你的医生、执业护士或足科医生可以帮助你选择一个合适的保湿产品来使用。



### 脚跟开裂

- 皮肤干燥会导致脚后跟开裂，并可能发生感染。
- 每天保湿你的脚可以防止皮肤干燥。
- 你的医生、执业护士或足科医生可以推荐一种治疗脚跟开裂的润肤膏。



### 脚趾甲变厚

- 它可能是由年龄增长、你的糖尿病或其他健康状况、真菌感染、受伤或你的鞋引起的。
- 首先要保持脚趾甲的滋润。
- 你的医生、执业护士或足科医生可以给你指甲护理信息。



## 常见足部问题

### 脚部麻木、灼热或疼痛

- 由脚部神经的损伤引起的。
- 每天检查你的脚是否有伤口或水泡。
- 始终穿着保护性的鞋子。您的足科医生可以帮助您选择合适的鞋。
- 与医生讨论治疗疼痛的药物。



### 刺痛、肌肉痉挛或鳞状冰冷的皮肤

- 由你的脚和腿的血管受损引起。
- 如果你有这些症状，你可能需要进一步检查。
- 确保你的袜子和丝袜不要太紧。
- 积极参加体育锻炼，以帮助脚和腿部的血液流动。
- 如果你有这些症状，你的足科医生可以帮助你选择最佳类型的袜子或长袜。



### 感染

- 较高的血糖水平、血液循环不良或神经损伤可能增加你感染和愈合不良的风险。
- 你的足科医生或医生可以提供如何治疗感染的建议。
- 如果你发现有感染的迹象，请立即去看医生。



如果你发现你的脚有任何变化，或治疗没有效果，不要等待！  
立即向你的医生、执业护士或足科医生寻求帮助。