

## 如何處理腳部問題

## 如何處理腳部問題

### 需要注意的变化：



腳形或指甲顏色的變化。



腳上的皮膚開裂，特別是你的腳跟或腳趾。



感染的跡象：從傷口或嵌頓的趾甲中流出膿液或異味，腫脹、發熱或皮膚發紅。



腳趾間的皮膚濕潤、發臭和潮濕。



瘀傷、水泡或硬皮（老繭或雞眼）。



腳或小腿上有潰瘍或傷口。

### 你應該做什麼？

- 每年至少一次讓醫生，執業護士或足科醫生檢查你的腳。
- 如果你發現上述任何變化，請立即與你的醫生或足科醫生預約。不要等到每年一次的例行檢查。
- 避免使用非處方的玉米療法。
- 照顧好你的腳。保持腳的乾淨，幹爽和保濕
- 控制好你的糖尿病。這有助於減少你的嚴重足部問題的風險，如潰瘍、感染，或在最糟糕的情況下，截肢。

### 真菌感染：



1 真菌感染可同時影響皮膚和指甲。它可導致皮膚發紅、發癢和開裂，腳趾甲會變得很厚和形狀不正常。



2 儘快去看醫生或藥劑師以獲得正確的治療。



3 不要與人分享你的指甲刀、剪子或銼刀。立即用酒精擦拭乾淨剪過感染指甲的指甲刀。



4 襪子或絲襪要單獨清洗，以避免傳播感染。

请记住，每年至少一次让医生，执业护士或足科医生检查你的脚。  
如果你的腳有問題，你可能需要更頻繁的檢查。