



香港中文大學 那打素護理學院  
那打素護理實務研究中心



# 長者足部 護理手冊





引言：	第一頁
第一篇： 足部衛生	第二頁
第二篇： 鞋襪的選擇	第四頁
第三篇： 足部運動四步曲	第八頁
第四篇： 常見足患及其處理	第十頁

## 引言

隨著年齡的增長，長者朋友的足部健康會因為足部脂肪層減薄、肌肉、關節及韌帶退化，與及血管鬆弛或皮膚分泌減少而產生變化。這些轉變若缺乏適切的照顧，很容易產生足部的健康問題，例如：腳趾變型，皮膚乾裂，趾甲增厚及變硬，腳痛，甚至足部潰瘍或感染，嚴重影響長者的生理及心理社交生活。然而，我們只要能夠保持良好的足部衛生，穿著合適的鞋襪，常做强健足部的運動，多了解常見的足患及其處理，便能夠預防足部的併發病。

本手冊是由香港中文大學-那打素護理學院轄下，那打素護理實務研究中心(NNPRU)編製。目的是希望各位長者朋友及其照顧者能夠對足部健康有更深入的認識，並共同邁向健康快樂的晚年。

# 第一篇：足部衛生

## ☞ 皮膚 ☜

每天用溫水及溫性肥皂清洗雙腳，不宜浸泡過久，以免皮膚變軟，容易破損。

特別注意趾縫間的清潔和乾爽。洗腳後，應立即以乾布抹乾，或使用小型風扇吹乾。

在炎熱的日子，腳汗可能會增多。應勤洗腳，並每天更換襪子。(部份長者在醫護人員檢查及指導下，可於趾縫間塗上少量酒精，以保持足部衛生)。

在乾燥的日子，可於足背及足跟周圍均勻地塗上潤膚膏(不包括趾縫間)，並輕輕按摩以助吸收，但切勿塗於足底，以免滑倒。

在寒冷的日子，切勿以熱水浸泡雙足或直接使用熱水袋取暖，以免燙傷皮膚。



## ☞ 趾甲 ☜

剪甲時，光線要充足。需要時，應配帶合適的眼鏡，或使用有光源或放大器的趾甲鉗。



腳甲要平剪，長度距離甲床約2 — 3mm，不應太長或太貼，才可有效地保護趾頭及避免嵌甲。



剪甲後，甲邊要用趾甲銼輕輕磨滑，避免因長時間穿著鞋襪，腳趾受擠壓而刮傷鄰近的皮膚。



平剪

剪得太貼



## 【第二篇:鞋襪的選擇】

### 鞋碼

腳趾尖與鞋頭應有約1.2cm的距離，或在腳蹠處留有可放進兩隻手指的空間。由於左右腳掌大小可能有異，買鞋時應以較大的腳為量度標準並於午後購買。



### 鞋頭

鞋頭應寬闊、深而柔軟，有足夠的空間讓腳趾能夠自由屈曲及伸展。

### 內襯

鞋的內襯應附有一塊舒適的鞋墊，並於足弓位置提供承托的能力，以保持正確走路姿勢，及防止關節勞損。

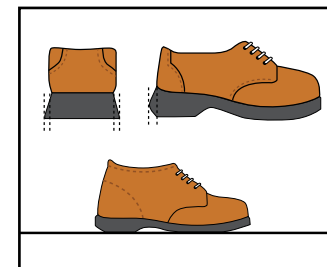
### 鞋底

鞋底質料要有彈性及防滑坑紋，避免滑倒。



### 鞋蹠

鞋蹠的高度應約2cm。底有弧度及其闊度應與足跟相約，上窄下寬的錐形鞋蹠較平穩最適合長者。



### 鞋款

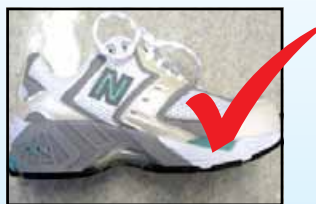
鞋的質料要透氣及柔軟，款式以簡單及可以調節鬆緊為主，長者可以選用魔术貼代替鞋帶。不應穿著靴型的鞋，以免阻礙關節活動。



## 鞋的分類

避免赤腳行走，在家裡亦可穿上輕便的拖鞋或涼鞋，以保護腳趾及腳底避免弄傷。而戶外活動時，應穿著密頭的輕便鞋或運動鞋。

- 拖鞋 - 人字拖及幼帶拖鞋因缺乏保護功能及容易鬆脫，不適合長者穿著。
- 涼鞋 - 適合夏天及腳汗較多的長者。選擇時要注意鞋底的前端至後端要有足夠的厚度及弧度。並且要有多條較粗的條子保護腳面及避免滑脫。
- 布鞋 - 一般為平底設計只適用於短時間戶外穿著。下雨天切勿穿著，以免浸濕雙腳。
- 運動鞋 - 最適宜長者於戶外活動時穿著。
- 保暖鞋 - 適用於寒冷時穿著。



## 襪的選擇

襪子需具彈性及透氣性，如棉質襪。

襪的大小要適中，太窄會令腳趾互相擠壓而影響足部關節活動。應注意襪頭橡筋是否由於過緊而影響足部血液循環。

天氣寒冷時，可穿羊毛襪保暖及減少腳趾乾裂。穿上羊毛襪後，應緊記同時穿上鞋子以免滑倒，或可選購於襪底附有防滑膠粒的羊毛襪。

腳汗較多的長者，需注意足部的衛生，可考慮穿上可以把腳趾分隔的襪。



## 【第三篇：足部運動四步曲】

### ☞ 第一步：腳面運動 ☞

安坐後，把腳平放於地板上，然後盡量把整隻腳掌向上翹，維持約10秒，然後放鬆，重覆十下。



接著，把腳伸直，然後把腳掌向下翹，趾尖盡量指向地板，維持約10秒，然後放鬆，重覆十下。



### ☞ 第二步：腳趾運動 ☞

安坐後，利用腳趾抓拾物件，如毛巾，腳蹠要提起離開地板，維持10秒，然後放鬆腳趾，讓物件跌回地上，然後雙腳平放於地板上，重覆十下。



接著，把腳平放於地板上，趾尖著地，然後盡量把腳蹠向上提起，維持10秒，然後放鬆，重覆十下。



### ☞ 第三步：腳底運動 ☞

安坐後，把小腿屈曲拉近自己，用手抓緊腳趾，然後輕輕向上翹，另一邊手的大拇指於隆起的足弓位置，輕輕順時針打圈按壓，重覆十次。



接著，把盛有水的膠水樽放於腳底下，前後移動足部使膠樽滾動，重覆此動作十次。



### ☞ 第四步：小腿運動 ☞

雙腳前後站立，把雙手伸直壓向牆身，然後將前腳膝頭屈曲，後腿伸直，再把身體慢慢向前靠，直至後腳小腿感到拉力，維持約10秒，然後放鬆。左右腳交替，重覆動作十次。



安坐床上，雙腳伸直，用長毛巾圍繞一隻腳底，雙手抓著毛巾，然後向自己拉近，直至小腿感到輕微的拉力後，維持10秒，重覆十次。





## 第四篇：常見足部問題

### 足癬

- 足癬又稱香港腳是一種由真菌感染的腳部傳染病。主要成因是足部多汗，足部衛生欠佳，而形成溫暖及潮濕的環境，讓細菌滋生。
- 腳趾間的皮膚會脫落、裂開和出現鱗屑，腳底或兩旁會呈現紅斑及水泡；皮膚痕癢，甚致疼痛。

### 護理

- 注意個人衛生，每天至少一次使用肥皂及溫水清洗雙足。
- 於清潔後把足部及趾縫間徹底抹乾，避免塗上藥粉，阻塞毛孔。
- 建議穿著透氣力強的鞋，並最少有兩對鞋子交替穿著，好讓鞋子最少有24小時的通風。
- 勤更換襪子，建議穿著薄身襪，以減低濕氣。
- 此外，亦可用紗布把腳趾分隔，吸走多餘的水份，令趾縫間保持乾爽。
- 按醫囑塗擦藥膏，剪短手指甲，止癢膏可存放於雪櫃內備用，以提高止癢功能。



第十頁

### 雞眼與厚繭

- 厚繭是指足部皮膚因長期受壓及磨擦而引致的角質層增生，若不處理，便可形成雞眼。
- 雞眼一般約黃豆般大，呈圓錐形，中央呈淺黃色並嵌入於皮膚裡面。當雞眼一直往皮膚內生長，便會慢慢變成硬塊，繼而影響步行及產生痛楚。

### 護理

- 先用溫水浸腳 3-5分鐘，然後用磨皮石輕輕在患處打圈，把過厚的死皮磨走，次數需按厚繭的情況而定。此外，亦可於患處貼上軟墊以紓減壓力及緩和痛楚。



- 雞眼膠布是一種可使角質分離的藥物，因為水楊酸的強度會侵蝕長者健康的皮膚，故此不建議長者自行購買及使用，以免引致足部潰瘍。



第十一頁

## 水泡

足部皮膚經摩擦或壓迫後，會產生水泡。最常發生於穿著新鞋後。

### 護理

- 如水泡面積較小，沒有阻礙關節活動或無自行穿破的危機就不應把水泡弄穿，可於患處貼上紗布以作保護，並讓身體自動吸收。
- 穿鞋時必須同時穿著襪子，以減低造成摩擦的機會。
- 一般新鞋的質料會較硬，穿著初期，應先試穿1-2小時，然後續漸加長穿著的時間。
- 經常檢查腳部皮膚有否缺損，特別是糖尿病患者更應每天作足部檢查。
- 如需長時間走路或運動，應穿著有彈性及較柔軟的運動鞋，以提高防震功效，減少摩擦。



## 灰甲

灰甲又稱甲癬，是指趾甲受到真菌感染，徵狀有趾甲變形、變成灰褐或暗黃色，以及趾甲明顯變厚。治療包括於灰甲上塗藥水或用口服藥物治療。

### 護理

- 灰甲比正常的趾甲脆弱，所以最好於沐浴後才修剪趾甲。並按照醫生指示，塗上灰甲藥水。最重要是保持足部衛生，每天勤換清潔的鞋襪。
- 剪趾甲時，患趾應另外使用一個指甲鉗，並用後加以消毒，避免交叉感染。



## 嵌甲

嵌甲的形成是因為趾甲兩端彎曲，並於甲床內生長。常見於穿著不合適的鞋，或剪趾甲方法不正確而引致。

### 護理

- 如發現嵌甲，應及早向醫生或足病治療師求診。
- 除了要選擇合適的鞋子外，趾甲要平剪。





## ☞ 厚甲 ☜

厚甲的形成主要因趾甲受感染而引起。其他的原因有：趾甲退化、外傷、血管病變等。

### 護理

- 雙足用溫水清洗後，先用厚甲鉗剪短趾甲，然後用趾甲銼，單方向，一下一下地向下磨薄厚甲，切忌逆方向磨甲，以免做成創傷。有厚甲的長者，應穿著鞋頭較高及寬的鞋子。



## ☞ 足部水腫 ☜

由於皮膚組織間積存過多體液，沒有被正常地排走而變成水腫。

### 護理

- 水腫時，皮層組織因長期被拉緊及拉薄，而失去彈性，感覺亦隨之減弱，因此，皮膚較容易受損。
- 長者除可作小腿及足部運動外，亦可於坐著或躺臥時，利用矮凳或枕頭把足部墊高，從而促進足部的血液循環，減少水腫。

## ☞ 拇趾外翻 ☜

由於拇趾長期受到擠壓，壓力把拇趾持續向內推，從而引起發炎及痛楚。而旁邊的二趾會同時被擠向上屈曲，繼而引致二趾跖骨關節突出，產生另一受壓點。步行時容易引起皮膚結繭、雞眼及足痛等問題。

### 護理

- 按足病診療師的建議穿著為拇趾外翻專用的矯形腳套或鞋墊，可減輕鄰近受壓腳趾的情況。
- 應改穿鞋頭較高及寬的鞋，如出現紅腫及痛楚，可用冰敷舒緩腫痛。
- 如外翻情況嚴重，疼痛會變得持續，步履亦受影響，此時可能需要接受手術治療。



## 腳趾重疊

腳趾重疊是指任何一隻腳趾因病變或穿著不合適的鞋，引至腳趾互相擠壓後導致彼此重疊。所以，走起路時，壓力因不能平均分散而產生痛楚。嚴重時引致腳趾關節變形及基部變得紅腫。

### 護理

- 注意足部衛生，污垢及多餘水份容易藏在重疊部位。若加上皮膚的磨擦，便會造成皮膚損傷及感染。
- 改穿鞋頭較高及寬的鞋子，增加鞋內空間，避免鞋頭壓著已變形的腳趾。
- 沐浴後，必須用毛巾把重疊的皮膚徹底抹乾。
- 定時檢查腳趾重疊的皮膚有否缺損，如有發現傷口，應立刻處理。並諮詢醫護人員意見。
- 按足病診療師的建議，使用足部趾墊或分趾器，把腳趾分開，減少趾間的磨擦及足部不適。



## 足痛

足痛可分為前區、中區及後區疼痛:

- 比較常見的是足前區疼痛，主要因長期穿著高跟鞋或因拇趾外翻令骨骼變形引致。
- 足中區疼痛多發生在足弓處，常見於扁平足及高弓足人士，患者因為足弓結構出現問題，失去吸震功能，造成足弓部位軟組織過度勞損，不能持續行走。
- 中後區疼痛主要是因為足底，筋膜或肌腱發炎。患者早起走路時會感到足踭特別痛楚，但慢慢便會紓緩下來。可是，當連續地走路兩至三小時後，後足痛便會開始加劇。

### 護理

- 讓足部有充足的休息，以及選擇合適的鞋，使足部能夠平均分散壓力。
- 做一些伸展性的運動，增加小腿肌肉的柔韌度，加強足底筋膜的拉扯力。
- 可用後跟軟墊舒緩後足痛。如有高弓足和扁平足者，應在足病診療師指導下使用輔助矯型的腳墊。



