

# 糖尿鞋護雙足

撰稿/劉彼得 註冊藥劑師/執照鞋業專家

自從老張被診斷患有糖尿病之後，他一直對自己的血糖水平很留意，除了嚴格按照醫生配給的藥物服用，平時還注意飲食的合理營養，每天外出散步，會會老朋友談談天，生活挺有規律。老張聽人說，糖尿病只要血糖控制得好，生活一般不會有太大的影響。這天，老張在藥房配藥，恰好有人在詢問如何申請“糖尿鞋”，老張心裏納悶，什麼叫“糖尿鞋”？自己怎麼從來沒有聽說過呢。於是，等別人走了之後，老張也向藥房職員要了一份有關介紹，回家之後仔細研究起來。



是否需要“專業人士”來幫助您選擇合適的“糖尿鞋”？

在美國，經過專門教育及實習訓練並獲政府批准和保險公司承應，醫生及腳科醫生公認的“鞋科”專業醫療人士有兩種：

◎執照矯形師 Certified Orthotist (C.O.)

◎執照鞋業專家 Certified Pedorthist (CPED)

他們接受過醫學訓練，明白腳部疾病及了解各種鞋及鞋墊的資料和型式，才可代選最合適最有效的鞋和鞋墊。選鞋店時應詢問有沒有此兩種牌照的專家。

## 什麼是“糖尿鞋”？

糖尿病患者很多會有血液循環不足的情況和神經感覺遲鈍的併發症，一旦腳部受到損破，就可能引起潰瘍和傷口不愈，甚至截肢的嚴重情形。因此，糖尿病患者如腳部開始出現問題，就應穿一雙合適的鞋子，以減少腳部繼續受傷的幾率，很多醫學研究都公認這類鞋子對糖尿病患者腳部健康的保護作用。

美國聯邦政府，稱此類鞋為健康醫療鞋 (Therapeutic Shoes)，並包括在其醫療福利之項列。

醫生及腳科醫生簡稱其為糖尿鞋 (Diabetic Shoes)，“糖尿鞋”可保護腳部健康，但沒有醫治糖尿病的作用。

## “糖尿鞋”與其它鞋有什麼不同？

要被列為“糖尿鞋”，應具有以下幾個特點：鞋身要用皮革或透氣之材料製造，鞋底要堅實可支持體重，並

有足夠彈性可減少走路的震擊，腳趾位要寬闊並夠高，鞋內深度要足夠放置特別的鞋墊。只有具備上述這些條件的鞋子，才可以向政府登記為健康醫療鞋。

## “糖尿鞋”為何要選配特別鞋墊？

穿鞋時腳底與鞋墊接觸，鞋墊應與腳底形狀相吻合，腳掌才可有支撐，這樣鞋墊才有防震和防傷護膚的效果。選配鞋墊有兩種方法：第一種是熱模鞋墊 (Heat Molded Insoles)，用高溫將墊模成穿者之腳底形狀，可減低腳底摩擦，適合如神經麻木、循環不良的患者；第二種是度腳模造，先用泡膠 (Foam Cast) 攝錄確切的腳形，然後送到專業工廠製造，製成的鞋墊不單貼切程度高，亦可選擇不同軟硬的製作原料，適合腳部變形或扁平腳等患者。

## 政府醫療保健及其它保險公司，會不會有“糖尿鞋”的福利？

各種政府福利，如聯邦政府紅藍咭 (Medicare)、州政府之醫療白咭 (Medicaid Benefit) 和家庭健康計劃 (Family Health Plus) 都有糖尿鞋之福利。最重要的符合申請條件是，病人已由內科醫生證明有糖尿病及已接受治療中。另外，腳部已患有以下其中毛病之一：

腳部有畸形 (如波子骨 Bunion，錘形趾 Hammer Toes)，腳部現有或曾患有潰瘍 (Ulceration)，腳部生有會引致潰瘍之厚繭 (Pre-Ulcerative Calluses)，神經麻木而至生厚繭 (Peripheral Neuropathy With Callus)，腳部血液循環不足 (Poor Circulation)。

這裡必須強調，並非每個糖尿病病人都符合“糖尿鞋”的申請資格，如果醫生為沒有腳部患損證明的糖尿病人申請“糖尿鞋”，不僅申請會遭到保險公司拒絕，還會因此承擔保險欺詐的責任。

## 無糖尿病的腳部疾患，有沒有“健康醫療鞋”的保健福利？

所有聯邦政府的保健計劃，紅藍咭(Medicare)、紅藍咭管理公司(Medicare Advantage)沒有此類福利。但私家保健及有些州政府輔助之計劃，如“家庭保健”和一些工會提供的保健計劃，可能會有此福利，但視乎腳部問題的嚴重性。患者最好由腳科醫生檢驗，列明腳患情況。

看完這份有關“糖尿鞋”的介紹之後，老張心裏不僅沒有忐忑不安，反而安心起來。雖然自己目前雙腳沒有什麼不適，但多了對“糖尿鞋”的了解之後，也多了對自己雙足的關注。如今，細心照護好自己的雙足，成了老張生活的新內容。■

### 腳部護理須知

- ◎每天檢查雙腳，如自己無法觸摸雙足，可請家人幫忙，或用塑膠不破損的鏡子，自己檢查。
- ◎每天要用溫水洗腳，洗後要立刻抹乾。
- ◎可用潤膚劑按摩雙腳，但腳趾間不要塗上油液。
- ◎如睡時腳部感覺太冷，可穿棉質襪子來保暖。
- ◎不要自己割繭，找腳科醫生處理。如修甲有困難，同樣應該找腳科醫生。
- ◎不要赤腳走路。
- ◎要穿適當及合適的鞋子，如有需要，可找有執照的專家幫助。
- ◎穿鞋前，檢查鞋內有沒有物件，如果神經麻木，腳部可能無法感覺危險，會因此受傷。
- ◎患糖尿病，要定期請醫生檢驗雙腳，最好由腳科醫生檢查。



## 2011青少年疫苗接種新準則

美國兒科學會(American Academy of Pediatrics)發佈了最新青少年疫苗接種準則，新準則強調了每一個青少年為了身體的健康，都應該及時接種疫苗。

**流感疫苗 (FLU VACCINE)：**大多數6個月到8歲大的兒童，即使在過去一年接種過H1N1疫苗，現在仍然需要每年接種兩個劑量的流感疫苗。

**百日咳疫苗 (TDAP)：**對於以前沒有完成接種百日咳疫苗的7到10歲兒童，應補充接種一劑破傷風類毒素、白喉減毒疫苗和非細胞百日咳混合疫苗(Tdap)。沒有接種過Tdap的13到18歲的青少年也應該每十年加強接種一次含破傷風和白喉的疫苗。

**人類乳頭狀瘤病毒疫苗 (HPV VACCINE)：**HPV疫苗是預防女性生殖器疣的一種疫苗，接種年齡最小是9歲，11到12歲的女孩可以接種三劑疫苗，第二劑在第一劑後的一到兩個月接種，而第三劑要在第一劑之後的6個月（至少相隔24週）。此三劑系列也可以用來管理9到18歲的男孩，預防他們感染生殖器疣。

**B型流感嗜血桿菌疫苗 (HAEMOPHILUS INFLUENZA TYPE B VACCINE)：**患有鎌狀細胞病、白血病、愛滋病的5歲以上孩童和成人，或脾臟切除者，都應該接種一劑B型流感嗜血桿菌疫苗。

**B型肝炎疫苗 (HEPATITIS B VACCINE)：**這是一種典型的新生兒接種的疫苗，錯過出生時接種的孩子，應該安排他們在1個月內、一個月大和6個月大的時候補種疫苗，第三劑接種時嬰兒不能小於24周。如果您的孩子沒有在嬰兒時期接種B型肝炎疫苗，那麼他們就要接受兩劑組合疫苗的接種。

**肺炎球菌疫苗 (PNEUMOCOCCAL VACCINE)：**以往接種7價疫苗的孩子應該補充13價肺炎球菌結合疫苗，一劑新疫苗就可以針對所有以往接種7價疫苗的孩子。

**腦膜炎雙球菌疫苗 (MENINGOCOCCAL VACCINE)：**12歲之前的兒童都應該接受第一劑的接種，在16到18歲時，再加強接種一次。

詳細資料請登陸美國兒科學會官方網站：[www.aap.org](http://www.aap.org) 編譯/金艷蓉