

# 皮膚狀況

## 要點

當您患有糖尿病時：

- 您會較容易發生皮膚問題
- 皮膚變得更容易被感染，特別是您的血糖值高時
- 最好及早尋求幫助，因為皮膚問題容易惡化
- 如果您的皮膚比較容易變得乾燥，最好讓皮膚補充養分，這包括遠離刺激化學物品，惡劣天氣和刺激肥皂。而且還要定期使用較溫和的潤膚膏滋潤皮膚。
- 如果您好好的保養皮膚，以及保持健康的血糖值、血壓和血膽固醇值，您就較少有機會發生皮膚問題。

有高達 1/3 的糖尿病患者，在他們一生中的某些時候，會因為糖尿病影響或造成皮膚問題。事實上，有時這些皮膚問題是患上糖尿病的第一征兆。幸好，如果發現得早，大多數皮膚情況是可以避免或輕易治癒的。

其中一些皮膚問題，包括細菌感染、真菌感染和搔癢，是任何人都可能患上的，只是糖尿病患者更容易患上罷了。

## 真菌感染

糖尿病患者患上的真菌感染通常由白色念珠菌引起。它可引起濕疹，小水泡和鱗片圍成的紅色區域。這些感染經常發生在溫濕的皮膚皺褶處。患處有：

- 口腔
- 乳下
- 指甲周圍
- 手指和腳趾間
- 口角
- 包皮下方（未行環切術的男性）
- 腋窩和腹股溝
- 陰道

其它常見真菌感染有腳癬、環癬（環狀搔癢斑點）以及陰道感染造成搔癢。

如果您認為您患有酵母菌或真菌感染，請聯系您的醫生。在治療以前，需先經診斷。

## 細菌感染

糖尿病患者患有的幾種細菌感染包括：

- 臉腺炎（針眼）- 眼臉腺的感染
- 癬子（瘡）- 髮囊的感染
- 癰（又稱為紅寶石或瘡）- 皮膚和皮下組織的深度感染

感染也經常出現在指甲周圍。

感染的組織通常發熱、紅腫和疼痛。幾種不同的細菌會引起感染，最常見的是葡萄球菌。

醫學專家們認為糖尿病患者可以通過幾種途徑減低這種感染的機會（見下面的[良好皮膚護理](#)）。

如果你認為你患有細菌感染，請諮詢你的醫生。

## 搔癢

糖尿病經常會引起局部搔癢。這可能由酵母菌感染、皮膚乾燥或循環不良導致。由於循環不良導致的搔癢部位會是在小腿部位。

你可以幫助自己減輕搔癢，比如在洗澡的時候避免用力摩擦皮膚，使用溫和滋潤的香皂並且在沐浴後使用一些保濕乳膏。

## 乾燥皮膚

六十歲以上的糖尿病患者皮膚通常會出現粗糙、乾燥和鱗狀的皮膚。身體的某些部位會出現乾燥癢狀，比如腿部、腳、手或（和）臉部，更甚至發展到全身。在更嚴重的情況下，皮膚失去柔軟性，造成破裂、發紅並且發炎。

搔癢是最明顯的癢狀。除了使人難受以外，如果您抓撓和摩擦它乾燥的皮膚情況會變得更嚴重。抓撓皮膚會引起感染，甚至潰爛。

乾燥皮膚通常是由我們無法控制的因素導致。它通常發生在冬天，因為：

- 屋內的暖氣降低了濕度（空氣中的濕氣），這會導致皮膚乾燥
- 乾冷的冬風會使皮膚變得乾燥

### 過敏反應

有時，藥品會導致皮膚過敏。如果您認為您對某種藥品有過敏，請約見醫生。在嘗試新藥後需要注意是否有紅疹出現。

### 良好的肌膚護理

防止皮膚問題的幾種方法：

- 盡量保持血糖在一個健康水平。當血糖含量高時，皮膚更容易乾燥，並且不容易抵擋細菌的入侵，增加你皮膚感染的危險性。
- 保持你的皮膚清潔和乾燥，在皮膚與皮膚接觸的部位，比如腋下和腹股溝塗擦一些爽身粉或防止爆裂的潤膚乳。
- 保護你的皮膚，比如在使用清潔溶劑、去污劑和其它家用溶劑的時候穿帶手套。
- 避免使用過熱的水沐浴，如果你的皮膚乾燥，不要使用氣泡浴。滋潤的香皂會有幫助，沐浴之後，使用溫和保濕的乳液（比如 BK lotion 或 Vaseline Intensive Care Lotion）。不要在腳趾之間塗擦乳液，因為過多的濕氣會引起真菌的生長。
- 盡量避免皮膚乾燥。如果你抓撓乾燥或搔癢的皮膚，它可能裂開並且發生感染。滋潤你的皮膚以保持柔軟，特別是在冷天或刮風的時候。
- 如有傷口要馬上護理。用肥皂和水清洗小傷口。不要使用酒精或碘酒因為它們太刺激。如果您的醫生允許，請僅使用消炎霜或消炎膏。用無菌紗布包裹小傷口。如果有大的傷口、燒傷或感染，請立即見醫生。如果您的足部有神經損傷或循環不良，那麼當您足部有任何形式的傷口，請立即見醫生。
- 在乾冷的月份，請保持家中的濕度。
- 使用溫和的洗頭水和無香肥皂。避免使用女性衛生噴霧。
- 如果您或您的醫生認為皮膚問題需要進一步治療，請約見皮膚科專家。
- 好好照顧您的足部。每天檢查確保沒有潰瘍和傷口。穿合腳，寬鬆的平底鞋。穿鞋前應檢查鞋裏是否有雜物。

如果需要更多關於常見或只針對糖尿病人的皮膚健康信息。請參閱糖尿病協會網上“[和糖尿病相關的皮膚問題](#)”部分。