

# 如何選擇合適的鞋履



**Wounds**CANADA<sup>ca</sup>  
**Plaies**CANADA

鞋履對每個人都十分重要，對糖尿病人更事關重大，特別是患有糖尿病足（失去足部感覺）的病人，更需要好的鞋履保護足部免受損傷。

合適的鞋履有助防止足部長雞眼、結繭、起水泡或損傷，避免因此受感染而需截肢。

# 選鞋須知



購鞋時應從足部的三方面考慮：

腳長 / 腳寬 / 腳背高度

謹記：應根據足部的尺碼，而非穿慣的鞋碼，選購鞋履。每次購鞋時均需量度足部的大小！

## 選鞋小貼士：

- 1 雙腳經一天活動後會比早上略為脹大，因此黃昏時購鞋較佳。
- 2 如患有糖尿病足失去足部感覺，購鞋應諮詢專業人士的意見。
- 3 售貨員應分別量度您站立及坐著時的足部大小。
- 4 檢查站立時足部的長度、寬度和腳背高度。
- 5 腳眼應處於鞋履最寬的部份。
- 6 新鞋應緊貼足部（像新膠手套般緊貼），但不宜過緊。
- 7 足尖部份預留空間讓腳趾活動。
- 8 選擇合腳型的鞋款。有些鞋款較彎，有些則較直。
- 9 定期更換鞋墊及換鞋。
- 10 在室內試穿新鞋走動，並諮詢足部專家的意見。鞋履或需加以調較。
- 11 光顧有信譽的鞋店，購買有品質保證的鞋履。
- 12 適合自己的鞋履，便是最好的鞋履！



## 怎樣才是舒適健康的鞋履？

- ✓ 合腳
- ✓ 透氣（如：皮鞋）
- ✓ 鞋跟穩固
- ✓ 可調較式鞋款（魔術貼或鞋帶）
- ✓ 吸震功能良好
- ✓ 不會扭曲變形
- ✓ 足尖部份無縫合處

詳情請瀏覽 *Diabetes, Healthy Feet and You* 網站：

[www.woundscanada.ca](http://www.woundscanada.ca)



**Wounds**CANADA<sup>ca</sup>  
**Plaies**CANADA

**Wounds Canada**

PO Box 35569 York Mills Plaza

North York, ON M2L2Y4

Tel: 416-485-2292

Email: [info@woundscanada.ca](mailto:info@woundscanada.ca)