

# 找到合脚的鞋



Canadian Association  
of Wound Care



Association canadienne  
du soin des plaies

鞋子对每个人都很重要，但他们对糖尿病患者而言尤为重要，因为鞋子有助于糖尿病患者保护好他们的脚，以防损伤，尤其是在患者有丧失知觉（神经病变）的情况下。

合适的鞋有助于预防鸡眼、老茧、水泡或创伤，此类疾患可能会导致感染，使足部面临截肢的风险。

# 足部知识



买鞋时要考虑三个尺寸：

长度 / 宽度 / 高度

记住：有尺寸的是脚，而不是鞋。每次买鞋时要测量一下！

## 试鞋小窍门：

- 1 在一天快结束时去买鞋，因为此时人的脚是浮肿的。
- 2 如果您有丧失知觉（神经病变），请找专业人士为您挑选合脚的鞋。
- 3 销售人员应当测量您坐下时以及站立时的足部尺寸。
- 4 站立时测量脚的长度、宽度和高度。
- 5 前脚掌应位于鞋内最宽的位置上。
- 6 穿好鞋后，应该感觉很帖合（就像一双新手套一样），但不能紧。
- 7 确保脚趾有充足的摆动空间。
- 8 选择形状合脚的鞋。有些鞋是曲线形的，有些则比较直。
- 9 鞋子和鞋垫要定期更换。
- 10 将您的鞋在室内“试驾”一段时间，并就合脚情况咨询您的足部护理专家。您的鞋可能需要进一步的改动。
- 11 只在信誉良好的，提供合脚度及质量保证的店里买鞋。
- 12 合脚的鞋才是最好的鞋！



## 有益健康的鞋应该具备如下特征：

- ✓ 合脚。
- ✓ 由透气材料制成（如：牛皮）。
- ✓ 鞋跟牢固。
- ✓ 带尼龙搭扣或鞋带。
- ✓ 有良好的减震性能。
- ✓ 不弯曲，不变形。
- ✓ 鞋头内无接缝。

详情请浏览我们的“糖尿病与足部健康”网站：  
**[www.cawc.net/diabetesandhealthyfeet](http://www.cawc.net/diabetesandhealthyfeet)**

Canadian Association  
of Wound Care



Association canadienne  
du soin des plaies

**Canadian Association of Wound Care**

642 King Street West, Suite 200

Toronto, ON M5V 1M7

电话：416-485-2292 免费电话：1-866-474-0125

电子信箱：[healthyfeet@cawc.net](mailto:healthyfeet@cawc.net)