

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 編譯/金艷蓉