

糖尿病足日常护理

糖尿病是一种影响全球数以亿计人口的慢性疾病。而糖尿病足病,作为糖尿病的一种常见并发症,其危害不容小觑。从定义上说,糖尿病足病是指由于糖尿病患者血糖控制不当,导致足部神经和血管病变,进而引发的一系列症状。这些症状包括但不限于疼痛、溃疡,严重时甚至可能需要截肢。那么,对于这种棘手的并发症,糖友该如何应对呢?

首先,预防糖尿病足病的发生,我们需要做好以下几点:

1. 日常足部清洁 用温水洗脚,水温不超过40℃,最好在37℃~38℃,有条件用水温计测试水温。洗完后用干净、柔软和吸水性好的浅色毛巾轻轻擦干,特别是脚趾缝。皮肤干燥时可用保湿霜,但脚趾间不用。每天进行足部检查,注意观察色泽、温度、有无鸡眼、趾甲内陷、水泡或皲裂等异常情况,趾缝间是否有破溃。

2. 选择合适的鞋袜 合适的鞋子应该是鞋尖宽敞,透气性要好,不挤压脚趾;选择可以系带的

鞋子,这样可以根据脚型调整鞋子的大小,让鞋子更贴合脚部;鞋跟应该平缓,鞋底应该有一定的厚度,可以缓冲行走时的冲击力,减轻脚部的疲劳感。其次,选择合适的袜子也是非常重要的:袜子应该具有吸水性且具有一定的保暖性能;袜子的尺寸应该合适,袜腰不宜过紧,以避免对脚部的压迫。

3. 足部伤口的护理 对于足部的伤口,可用生理盐水彻底清洗伤口周围的皮肤,以去除污垢和细菌。在清洗过程中避免使用碘酒等强刺激的消毒剂,也不要使用紫药水等深色消毒剂。包扎伤口时应使用无菌纱布或者干净的棉布,包扎要松紧适度,避免对伤口造成压迫;要密切观察伤口的情况,若伤口在2~3天内无愈合或者局部皮肤有淤血、肿胀、发红、发热等异常情况,尽早就

医,切勿自行处理伤口。

4. 趾甲的修剪 定期修剪趾甲(如每周一次),应在洗脚后修剪趾甲,最好请家人帮忙剪趾甲。趾甲应直剪,不要斜剪,趾甲不要剪得太短,长度与趾尖平齐。剪完趾甲后一定要轻轻磨平磨光,以免脚部被尖利的趾甲碰破碰伤。如果发生趾甲陷入肉里,应请足病医生或护士护理。

在糖尿病足病的治疗过程中,糖友还需注意以下事项:

1. 加强自我监测:糖友应密切关注足部状况,定期检查血糖和神经病变。这有助于及时发现问题,采取相应的治疗措施。

2. 戒烟:吸烟对糖尿病足病的影响不容忽视。吸烟会加重糖尿病足病的病情,影响治疗效果。因此,糖友应该尽早戒烟,以减轻病情和促进康复。有些糖友因为长期吸烟导致血管收

缩,影响到足部的血液循环,最终导致足部溃疡和坏死,为了自身健康,糖友应该尽早戒烟。

3. 合理饮食:均衡饮食对糖尿病患者非常重要。合理控制碳水化合物、脂肪和糖分的摄入,多吃新鲜蔬菜和水果,有助于控制血糖。

4. 及时就诊:当足部出现异常情况时,患者切勿自行处理,而应及时就医。专业医生会根据病情制定合适的治疗方案,以最大程度地减轻病痛,避免病情恶化。

我们可以清楚地看到预防糖尿病足病的重要性。通过日常的足部检查、保养以及合理饮食,糖友可以有效地降低足部并发症的风险。而当足部出现问题时,及时就医和自我监测也是关键。毕竟,预防胜于治疗,如果糖友能做好预防工作,就可以避免许多不必要的痛苦和后果。

(作者:陈立群 福建省漳州市医院 内分泌代谢一科护士长 副主任护师 福建省糖尿病专科护士)

风湿病与类风湿关节炎 别傻傻分不清

很多人一听到关节疼,就说是“风湿病”或者“类风湿”。其实对于老百姓,这样笼统的说法并不完全对,二者经常被混淆和误用。那么它们到底有什么区别呢?

风湿病是“风湿性免疫性疾病”的俗称,它不是单一的疾病,而是一系列影响关节、骨骼和肌肉的慢性免疫性疾病,有时候还会累及内脏器官。

“风湿病”包括哪些病

“风湿免疫性疾病”,其实是很多疾病的总称。它包括了:

1. 骨骼和关节疾病,如类风湿关节炎、强直性脊柱炎、骨关节炎等。
2. 结缔组织疾病,如系统性红斑狼疮、硬皮病、皮炎/肌炎、干燥综合征、抗磷脂综合征、自身免疫性肝病等。
3. 血管炎,如大动脉炎、巨细胞动脉炎、ANCA相关性血管炎、结节性多动脉炎、白塞病等。
4. 其他罕见疾病,如IgG4相关性疾病、复发性多软骨炎、纤维肌痛综合征、成人斯蒂尔病等。

风湿病的症状相当丰富。

首先,它可能让关节出现肿胀和疼痛,有时关节甚至可能发生变形(图1)。

其次,皮肤也会有所变化,例如出现红色斑点、紫色斑点,称之为



图2



图3



图4



图5

为皮肤紫癜(图2),或者有皮肤溃疡形成(图3)。有的人手指尖部会变白,这其实就是雷诺现象(图4)。还有些人手上的皮肤会出现脱屑或者过度角化,使得手看起来像是做过重体力工作的手,我们称之为“技工手”(图5)。

此外,风湿病还可能引发其他症状,如眼睛和嘴巴干涩、反复发烧、口腔反复溃疡或感觉肌肉乏力等。

所以,我们经常提到的类风湿关节炎其实只是众多风湿性疾病中的一种。简单地将“风湿病”看作“类风湿关节炎”的代名词是不太准确的。

那么,类风湿关节炎有哪些独有

的特征呢?

类风湿关节炎是一种风湿病,通常发生在中年和老年女性身上。典型的患者通常表现出多关节炎症,而且这些炎症往往是对称分布的,也就是说,左右两侧的关节都可能受到影响。

最常见的受累关节包

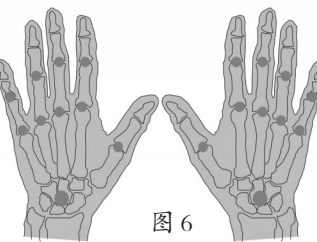


图6

括近端指间关节、掌指关节和腕关节(图6)。受影响的关节通常表现出以下症状:关节疼痛、关节肿胀(图7),而且可能伴随着皮肤变红和发烫。患者中的大多数在早晨感觉关节发紧、僵硬、活动受限,比如手指关节僵硬、握拳困难,或腰酸后背僵硬、弯腰困难,导致



图7

关节活动不便,这种僵硬可能会持续超过1小时,但经过活动后这种“僵硬”症状会逐渐好转,这种症状称之为“晨僵”。

有“晨僵”就表示患有类风湿关节炎吗

这并不是那么绝对的,不能草率下结论。

早上醒来感到关节有些僵硬并不一定是疾病的迹象。对于老年人来说,轻微的早晨僵硬可能是正常现象,通常持续时间不超过15分钟,而且关节僵硬的程度不是很严重,稍微活动一下就可以缓解。

什么情况下出现晨僵,需要警惕类风湿关节炎

如果你每天早晨醒来时发现关节感觉僵硬,而且这种僵硬感超过1小时,可能是类风湿关节炎的一个迹象。特别是如果这种晨僵经常反复出现,或者伴有双侧多个小关节疼痛和肿胀,例如双手或双脚的相同关节肿胀和疼痛,你应该更加警觉。如果你有这些症状,最好尽快咨询医生,进行相关检查和诊断。

虽然我们常说“风湿”,但类风湿关节炎只是其中的一种。

如果你或你身边的亲友出现上述症状,特别是早晨关节僵硬和双手小关节疼痛,最好及时去医院的风湿免疫科进行检查和确诊。(作者:陈华凝 福建医科大学附属第一医院 风湿免疫科 主治医师)