

降低糖尿病足风险 了解危险因素

在我们身边,糖尿病足的风险并不遥远。据统计,糖友发生足溃疡的概率是普通人的 20 倍! 更令人震惊的是,合并症越多,足溃疡截肢率越高。那么,哪些危险因素会导致糖尿病足呢?

一、控制糖尿病并发症和合并症

糖尿病并发症和合并症对糖尿病足的发生具有重要影响。高血糖、高血压、高血脂等代谢紊乱,以及肾病、眼病等并发症,都会增加糖尿病足的风险。因此,积极预防和控制这些合并症是降低糖尿病足风险的关键。

二、关注视力障碍

视力障碍是糖尿病足的独立危险因素。糖友往往存在视网膜病变、白内障等视力问题,这些问题可能导致无法及时发现并处理足部问题。因此,应定期进行眼科检查,确保视力状况良好。

三、预防糖尿病肾病

糖尿病肾病是糖足患者截肢的高危因素。肾病患者往往肾功能受损,导致代谢废物无法正常排出,从而影响血液循环和营养物质的输送。因此,糖友应积极控制血糖和血压,预防肾病的发生。

四、控制糖尿病病程

糖尿病病程与糖尿病足的发生密切相关。病程越长,发生足溃疡的风险越高。因此,糖友应坚持长期治疗,严格控制血糖,以延缓病程的进展。

五、关注代谢紊乱和其他因素

代谢紊乱(脂代谢异常)、低白蛋白血症、高尿酸血症、贫血等都与糖尿病足的发生密切相关。这些因素会直接影响血液循环和营养物质的输送,导致组织缺血缺氧,从而增加足溃疡的风险。因此,糖友应定期进行全面检查,及时发现并纠正这些危险因素。

六、戒烟

吸烟与周围动脉疾病及糖尿病足发生密切相关。吸烟会

导致血管收缩、痉挛,增加血液黏稠度,影响血液循环。因此,糖友应严格戒烟,以降低糖尿病足的风险。

七、预防和控制糖尿病周围神经病变

周围神经病变会导致感觉异常、疼痛、麻木等症状,糖友往往无法及时发现并处理足部问题。因此,应积极控制血糖,改善代谢紊乱,同时进行神经病变的筛查和预防。

八、预防和控制糖尿病周围动脉病变

如果糖友出现下肢发凉、疼痛和间歇性跛行,严重供血不足者可导致溃疡、肢体坏疽。这可能与糖尿病周围动脉病变可引起下肢血流量减少有关,因此糖友应定期进行下肢动脉检查,了解动脉情况,及时采取控制措施。

九、关注截肢史

有截肢(趾)病史的糖友再次发生足溃疡的危险是无足溃疡史者的 13 倍,这可能与截肢后

留下的创面有关,也与糖友认知和管理能力有关,因此,对于有截肢史的糖友,应加强教育和指导,提高其对病情的重视程度和管理能力。

十、关注足底压力异常增高

正常情况下,足底压力是平均分布的。在某些情况下,如长时间站立、行走或者坐姿不正确时,足底压力就可能异常增高,导致足底局部缺血和组织分解。如果这种状况长期存在,就会引发炎症,进一步导致糖尿病足的形成。因此糖友应避免长期站立,保持良好的站姿;选择合适的鞋子和袜子,减轻足部压力,降低糖尿病足风险。

糖友应学会早期识别糖尿病足的危险因素并积极采取综合措施,才能有效预防和控制糖尿病足的发生发展。

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

假期不速之客——胰腺炎

在中秋节和国庆节这样的双节时刻,家人团圆、朋友相聚,美食丰盛,快乐满溢。

正当我们为佳肴欢呼雀跃、欣赏精彩亚运比赛时,一个不速之客可能会悄然降临,那就是“急性胰腺炎”。

胰腺炎是由于胰腺发炎引起的疾病,它的病情轻重不一,有些情况下可以自行缓解,但在严重情况下,胰腺炎可能威胁生命。你或许对胰腺炎并不熟悉,甚至不知道胰腺在身体的哪个位置。

胰腺,你了解吗

胰腺是一个“低调”的人体器官。它安静地躺在你的胃后面,有十几厘米长。虽然不如肝脏、胆囊、肠胃那么“有名气”,但它的功能非常强大。胰腺的工作分为两部分:一方面,它分泌胰液,其中含有各种消化酶,然后将这些酶通过胰管输送到小肠,帮助我们消化食物。另一方面,胰腺还分泌胰岛素和胰高血糖素等激素,起到调节血糖的作用。如果胰腺分泌的胰岛素不

足,就会导致糖尿病。

急性胰腺炎怎么发生的呢

正如前面所说,胰腺中的消化酶需要进入小肠才能发挥作用。如果这些消化酶在进入小肠之前在胰腺内被激活,它们就有可能开始“消化”胰腺自身,导致胰腺发炎。

急性胰腺炎都有哪些症状

急性胰腺炎通常会导致持续的上腹部疼痛,疼痛可能非常剧烈,一直延伸到腰背部。在这种情况下,患者往往无法平躺,而是蜷缩着身体,或者趴在床上。有些人可能会误以为这是胃痛,认为吃点东西就会好一些。然而,事实并非如此,胰腺炎引起的腹痛在进食后通常会加重,特别是在摄入油腻食物后。除了腹痛,患者可能还会出现恶心、呕吐、腹胀、发烧、心跳加快等症状。

诱发胰腺炎的原因有哪些

导致胰腺炎的原因多种多样,任何可能导致消化酶提前激活或妨碍正常排放的因素都可能引发胰腺炎。常见的原因包

括胆管结石、过度饮酒、高甘油三酯水平、高血钙水平、某些药物、外伤或手术等。其中,胆管结石是最常见的原因之一,通常是由于食用油腻食物后引发胆结石移位,这些结石可能堵塞胰管,影响消化酶的正常排放。此外,过量饮酒和高甘油三酯也与近年来急性胰腺炎的发病率上升有关,特别是与大量酗酒和过量进食相关。

胰腺炎的识别与治疗

如果你在狂欢节日期间出现了急性胰腺炎的症状,比如剧烈的腹痛、恶心、呕吐、发热等,尤其是腹痛难以自行缓解,那么你应该立即就医。医生会通过询问病史、进行身体检查和实验室检查来确诊胰腺炎。一旦确诊,你应该根据医生的建议接受治疗。治疗胰腺炎的方法通常包括禁食、输液、止痛等。有时可能需要手术来清除胆结石或其他潜在病因。

节日,如何预防急性胰腺炎

节日期间,人们常常因为美食和狂欢而容易忽视自己的健

康。然而,我们可以采取以下措施来预防急性胰腺炎:

- 合理安排饮食:**避免过度进食,特别是高脂或油炸食品,以及全脂乳制品。多吃新鲜蔬菜和水果,保持饮食均衡,有胆结石病史的人更要谨慎。
- 适量饮酒:**喝酒要适度,切勿过量,甚至可以选择不喝酒,以减少诱发胰腺炎的风险。
- 保持活动量:**在节日期间,不要因为美食而忽视运动。保持适量的体育锻炼有助于促进消化,降低胰腺炎的发病率。
- 戒烟:**戒烟不仅对健康有益,还可以降低急性胰腺炎的风险。
- 关注身体状况:**如果感到腹痛、恶心等不适症状,应及时就医,避免病情恶化。

了解胰腺炎的危险,采取科学预防措施。愿我们享受美食、欢乐团圆的同时,也能守护自己的健康! (作者:陈金通 福建医科大学附属第一医院 消化内科 主治医师)