健康科普

糖友们如何正确剪脚指甲

近日,60岁的糖友沈阿姨因为自行修剪脚指甲不当,引发了甲沟炎,最终导致截肢,这给我们敲响了警钟。糖友由于神经病变,对于疼痛的感知能力下降,因此一旦发生感染或创伤,往往比正常人更容易恶化。这就意味着,对于糖友来说,剪脚指甲绝不是一件小事。

首先,让我们了解一下什么是糖尿病?糖尿病是一种慢性疾病,由于体内胰岛素分泌不足或者胰岛素作用障碍,导致血糖水平升高。长期的高血糖会导致各种器官的损伤和功能障碍,包括肾脏、眼睛、神经系统等。因此,糖友需要特别注意保持血糖水平在目标范围内。

为什么剪脚指甲对于糖友如此重要呢?由于糖友的神经病变,他们对于疼痛的感知能力下降。因此,当他们剪脚指甲不当或受伤时,可能不会像正常人那样感到疼痛,这就导致他们可能无法及时发现并处理伤口或感染。此外,糖友的免疫力也相对较弱,更容易发生感染。

如何正确地修剪脚指甲呢?在修剪之前,需要先将脚泡软。这样做不仅可以避免因干燥而导致的指甲变脆,还可以帮助糖友们更好地修剪。需要注意的是,浸泡时间不可过长,水温也不可过高,以防止皮肤受到伤害。修剪时,应该先横着剪中间的部分,然后再修整两边。需要注意的是,修剪的深度要适当,不能把边角剪得过深,否则新长出来的指甲会嵌入软组织内,导致炎症的发生。

此外,打磨甲缘也是非常重要的一步。使用指甲锉将甲缘锉钝,并打磨光滑,确保没有毛刺。这样做可以避免因为锐利的边缘划伤皮肤而引发感染。对于有脚气的糖友们来说,更要重视脚指甲的修剪和护理。脚气可能会诱发足趾甲周感染,形成足趾的甲沟炎,因此需要及早进行治疗。

糖友们除了正确的修剪方法外,还需要注意剪指甲频率和所剪长度。一般来说,脚指甲每周会长0.5~0.7毫米,建议1~2周修剪一次。长度上,脚指甲顶端超出指尖一毫米即可,不要剪得太短,否则可能会导致脚指甲向内生长,形成嵌甲。剪指甲还需选择一个舒适的座位和光线充足的地方进行修剪。准备好所需的工具,包括剪刀、指甲刀、磨石等。此外,糖友还需要注意保持脚的清洁和干燥,每天用温水清洗脚部,注意不要用刺激性强的肥皂或者沐浴露。洗完脚后,用干净的水将脚部彻底冲洗干净,特别注意脚趾间的清洁;避免赤脚走路或者在不干净的地面上行走,以免受伤感染;糖友还需要定期检查脚部,注意是否有任何异常情况。如果发现任何伤口、感染或者疼痛等异常情况,应及时就医。

同时,糖友还应该注意控制血糖水平,避免高血糖带来的并发症。总之,糖友们要时刻关注自己的脚部健康状况。正确地修剪脚指甲是保持脚部健康的重要步骤之一。通过选择合适的工具、正确的修剪方法和日常的护理措施来保持脚的清洁和干燥。同时,定期检查脚部健康状况并及时就医是预防糖尿病足的关键。只有通过全方位的护理和注意事项才能避免像沈阿姨那样的悲剧再次发生。让我们一起关注自己的健康状况!

(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)

正脊护椎 您的颈椎还好吗

当今社会快节奏的生活之下,繁重的工作压力,再加上时刻都离不开的手机等电子产品,久坐、久躺、低头族、"葛优瘫",各种"花式毁颈椎"的行为也正危害人们的健康,还有那熬不完的夜,让我们的颈椎真是越来越差了,中老年人、睡眠不佳者、长期坐姿不当者都是颈椎病多发群体。

很多人的印象里,颈椎病最典型的表现就是"脖子疼",事实上,因为颈椎的结构非常复杂,导致疾病的症状多种多样,很多看似和颈椎病无关的症状,也可能是颈椎病所致,今天我们就来向大家介绍一下颈椎病中那些你可能不知道的奇怪症状。

颈椎病的症状有哪些

1.颈椎间盘突出好发于40~50岁人群,突出部位以C5-6、C4-5节段居多。

2.早期,颈椎间盘退行性变时,多无明显症状,有时仅仅感觉到有颈部肌肉酸痛,但外力作用时常会明显诱发出肩颈痛或上肢的疼痛以及肢体的麻木、酸胀甚至活动受限。

3.当髓核突出,压迫神经根时,会出现颈痛、肩痛的症状,偶尔向上肢放射,疼痛往往较重,长期压迫者会以手臂麻木为主。

4.当髓核突出,压迫脊髓时,会出现四肢不同程度的感觉、运动障碍,脚踩棉花的感觉,有时甚至会有大小便功能障碍,出现此类症状时,应立刻就医,决定后续治疗方案。

如何预防颈椎病

不低头时,脖子只需要承担头部的压力,大约4.5~5公斤,是比较轻松的。

可当你低头15度,颈椎就要承受12公斤的压力;当低头30度时,脖子承受的压力瞬间增加到18公斤;低头45度时,增加到22.5公斤,当低头60度时,脖子需承担的压力有27公斤,这相当于脖子上一直坐着5只5~6公斤的狗!

当你出现肩颈部酸痛的时候,其实是你的身体在给你发出的预警信号,告诉你该让你的颈椎休息一下了,在日常生活中,我们可以注意以下几点来保护颈椎:

1.避免颈部着凉,颈部受寒冷刺激会使肌肉血管痉挛,加重颈部板滞疼痛。在秋冬季节,最好穿高领衣服,天气稍热,夜间睡眠时应注意防止颈肩部受凉,炎热季节,空调温度也不能太低。

2.要避免长时间的低头伏案,长时间地看书、写字、玩手机、看电脑。长时间保持颈椎一个姿势会导致颈部肌肉的疲劳,进一步引起肌肉的劳损,长时间的劳损会引起颈椎间盘的退变,导致颈椎病。

3.恰当地使用枕头,枕头的高低软硬对颈椎有直接影响,最佳的枕头应该是能支撑颈椎的生理曲线,并保持颈椎的平直。如果枕头不合适,会造成落枕,反复落枕往往是颈椎病的先兆,要及时诊治。

4.坐车或开车的时候要避免汽车急刹车,防止引起颈椎的挥鞭损伤。

5.在日常生活中,要进行颈部肌肉的锻炼,进行颈椎前屈后伸、左右侧屈、左右旋转,这些动作可以减轻颈部肌肉的疲劳。

颈椎间盘突出症如何治疗

大部分颈椎间盘突出症的患者,无明显症状,应避免剧烈活动,适量锻炼,改变不良的生活习惯。在临床上有很多颈椎间盘突出患者,为缓解上肢麻木症状而进行药物、针灸、按摩治疗,这些方法虽能暂时性缓解颈部疼痛感,但却不能从根部解决神经受压问题。大多数颈椎间盘突出症患者(75%~90%)可通过非手术治疗缓解症状。对确定有脊髓或脊髓神经根压迫症状,原则上采用手术治疗。

现代生活节奏快,颈椎间盘突出的患者越来越多,专家呼吁大家要爱护身体,对自己的颈椎健康问题要做到早发现、早干预、出现症状要尽早就医,将不良体态引发的一系列健康问题抑制在萌芽阶段。

[作者:蔡品云 复旦大学附属华山医院福建医院 福建医科大学附属第一医院(滨海院区)骨科与手外科一区 主管护师]