

糖尿病足 不容忽视的并发症

什么是糖尿病

当我们吃东西时,有一类食物(如大米、地瓜、玉米、土豆、馒头、面条等主食类食物)我们称之为碳水化合物,这类食物经我们身体分解代谢后产生糖,再以葡萄糖的形式吸收,成为我们身体需要的“燃料”或能量。然而,有些人的胰腺因为某种原因开始出现胰岛素分泌减少或者出现胰岛素抵抗,血液中的葡萄糖因为没办法被身体充分利用,含量就会过高,从而发展为“糖尿病”。

糖尿病的并发症

有的病人经常会说“我得了糖尿病,但我没有什么不舒服的感觉,或偶尔有口干的表现”。是的,很多糖尿病初期的患者可能没有任何症状,但为什么医生总是要求我们控制好血糖,因为血糖控制好,可以延缓糖尿病并发症出现的时间或减少并发症的发生;又因为糖尿病的并发症

是很可怕的,因此,医生总是希望每位糖尿病患者控制好血糖。因为糖尿病可对主要器官系统产生损害,如皮肤、神经、肾脏、眼睛、血管和足部等,产生相应的并发症,如心脏病、中风、糖尿病肾病、糖尿病视网膜病变(可导致失明)、糖尿病足(烂脚)等;糖尿病也会导致免疫系统受损,降低身体对抗感染的能力,所以,在我们的身边,似乎糖尿病病人总在生病。在糖尿病的这些并发症中,有一个特别严重的并发症,专业上称之为“糖尿病足”,俗称“烂脚”。

糖尿病足:不容忽视的糖尿病并发症

什么是糖尿病足?

糖尿病足指糖尿病患者因下肢神经和血管病变导致的足部感染、溃疡或者深层组织的破坏,是糖尿病最严重的并发症之一,也是糖尿病致残、致死的主要原因之一。

糖尿病足有哪些危害呢?

大多数糖尿病足早期阶段经过规范治疗都能带来较好的结局。但糖尿病足晚期阶段或早期未经过规范治疗的患者,治疗的结局较不理想,往往需要通过足部部分截肢或小腿截肢才能达到治疗目的。部分患者感染难以控制,出现多器官功能衰竭,全身情况恶化,可能导致死亡,因此,糖尿病足成为糖尿病致残、致死的主要原因之一。

哪些人容易得糖尿病足?

糖尿病足通常发生在糖尿病病程较长、有不良生活方式(如吸烟、缺乏锻炼等)、血糖控制不稳定、足底压力异常、足部外伤等高危人群。

糖尿病足有哪些症状?

当糖尿病患者出现肢体麻木、脚踩棉花感、下肢灼痛、刺痛、足部发凉、间歇性跛行、静息痛、足部出现外伤(哪怕是轻微的外伤)、足部溃疡、足趾发黑等

情况时,应高度警惕糖尿病足的发生,应及时寻找专业医生的帮助。

糖尿病足“惹不起,但躲得起”,我们可以通过一些科学方法,达到预防糖尿病足的发生。因此,我们也给出几点糖尿病患者自我管理的建议:

- ◆全面控制血糖及代谢异常
- ◆每天自我检查双脚
- ◆正确的足部卫生保健
- ◆选择宽松透气鞋袜
- ◆至少每年到医院检查一次糖尿病足部并发症

◆任何问题,都及时联系糖尿病足病医生

[作者:王凤雄 1 厦门市第三医院(厦门大学附属第一医院同安院区)足踝外科 主治医师

吴曼 2 厦门市第三医院(厦门大学附属第一医院同安院区)内分泌科 主治医生

肖松 3 厦门市第三医院(厦门大学附属第一医院同安院区)足踝外科 主任医师]

降糖路上常见的“双胞胎”食物怎么选

糖友们在控糖的路上小心翼翼地平衡着饮食和血糖之间的关系。但有些食物名字像、模样像,好像食物界的“双胞胎”,它们真的一样吗?今天我们就找出8组常见的食物,带大家健康吃起来。

第一组:甜玉米VS糯玉米

有人喜欢糯玉米煮好后糯糯的口感,有人偏爱用甜玉米煲汤后的一丝清甜。从对血糖的影响来说,这一次“甜玉米”获胜。糯玉米淀粉量较高,同样大小的糯玉米会提供更多的热量,而且升血糖的速度也更快。甜玉米虽然甜度较高,但含水量较多,淀粉量少,提供的总热量也就少一些。

第二组:红薯VS紫薯

红薯和紫薯在对血糖的影响和营养价值上差别不大,可以根据自己的喜好选择。薯类是常见的主食来源,与我们想象中不同,它们淀粉含量并不太高,同时富含膳食纤维,属于优质的碳水化合物。

第三组:普通南瓜VS贝贝南瓜

南瓜因其成分南瓜多糖一

度成为传奇的降糖明星,然而,日常生活中,南瓜并没有被证实具有降糖效果。普通南瓜与贝贝南瓜相比,水分多、甜度低、淀粉含量少,更推荐糖尿病患者食用。比起吃什么南瓜,更重要的是如何烹饪南瓜,蒸南瓜、煮南瓜都是不错的选择,而南瓜饼往往添加了额外的糖和油,则不建议经常食用。

第四组:面条VS米粉

与米粉相比,面条的热量更低,而且吸水容易膨胀,容易产生饱腹感。但与刚才的粗粮主食相比,无论是面条还是米粉,热量都明显升高。因此,日常主食更建议粗细搭配,每天摄入适当的粗粮。同时特别注意营养均衡搭配,增加适量的青菜、蛋、瘦肉等,有助于血糖稳定。

第五组:花菜VS西兰花

花菜和西兰花两者热量相近,最大的区别是颜色不同。与花菜相比,西兰花中含较高的维生素K、β胡萝卜素和叶黄素,膳食纤维也十分丰富。从对血糖的影响来讲,两者提供的热量都不

高,可以根据自己的喜好选择。

第六组:西红柿VS小番茄

作为蔬菜和水果的跨界明星,西红柿可以增加饱腹感,热量又很低。与大西红柿相比,小番茄的甜度和热量都会稍高,但热量和升糖指数依然很低,所以,无论大小番茄都可以适当食用。

第七组:猕猴桃VS奇异果

猕猴桃和奇异果都含有丰富的维生素C,口感上猕猴桃酸甜,奇异果偏甜,两者提供的热量接近,升糖指数也接近,最大的区别在于价格。想吃水果的糖友可以

根据自己的喜好自由选择,别忘了吃水果前后监测血糖。

第八组:牛奶VS酸奶

牛奶和酸奶都是优质蛋白质来源,由于纯牛奶中含脂肪,因此热量可能比想象中的高,但它升糖指数并不高,对血糖影响不大。如果乳糖不耐受,可以选择乳糖经处理的牛奶或者是酸奶。如果怕热量超标,可以选择低脂或脱脂牛奶。酸奶中往往额外添加了蔗糖,选购时注意选择添加糖较少的产品,或是使用甜味剂替代,以免引起血糖波动。

吃什么固然重要

1. 规律进餐,控制总量
保持作息规律,进餐时间和每餐进餐量相对固定,对糖友来说,比起“什么东西不能吃”,更重要的是“什么东西都不能吃太多”。合理饮食,吃动平衡,避免暴饮暴食,防止一次摄入过多引起血糖波动。了解自己一天需要的总热量,控制一天饮食总量的摄入。

更要关注怎么吃

2. 食物多样,合理搭配
食物没有绝对的“好”和“坏”,不能依赖某一种食物控制血糖。日常生活中粗细搭配,丰富食物种类,谷薯类、蔬果类、畜禽类、水产品、蛋类、奶及奶制品、大豆坚果类都要在餐桌上合理安排。接纳各种食物和营养素,才是健康的饮食。

(作者:王燕 福建医科大学附属第一医院 内分泌科 主管护师)