

有效预防糖尿病足

糖尿病足是糖尿病患者常见的并发症之一,严重影响患者的生活质量,甚至危及生命。糖尿病足可防可治,有效地识别、预防与管理糖尿病足非常重要。

糖尿病足的危险信号

1. 病程超过10年,长期血糖控制不良;合并高血压、高血脂和肥胖的中老年人更应该注意。

2. 合并周围血管病变,可引起严重的下肢血管狭窄,使足部的供血、供氧量相对减少。这类患者的足部一旦出现伤口,往往难以愈合。

3. 合并肾病或视网膜病变,肾病影响肾功能,导致患者体内大量有毒物质无法及时排出,损害人体血管,尤其是下肢血管。

4. 吸烟,吸烟的患者患糖尿病足的概率比不吸烟的糖尿病患者高15倍。

5. 足部鸡眼或老茧,不影响生活或工作时,患者一般不会选择就医。但这一类患者,即使伤口和溃疡面已经完全愈合,其患糖尿病足的概率仍可在80%以上。

6. 存在足部畸形:足部畸形主要表现为高弓足、爪状趾、锤状趾、扁平足等,此类患者容易因鞋

袜穿着不当等造成足部损伤。

7. 足溃疡病史,患者治疗依从性、自律性以及自我检查和保护的能力较差。

8. 老年人或不能观察自己足部的患者,尤其是独居生活者,这类患者平时无法及时观察到自己足部的情况,或因神经病变足部痛觉丧失,很难在第一时间察觉到伤口的存在。

9. 糖尿病足知识缺乏,要么置之不理或道听途说找偏方,不找专科医生,结果往往是误诊误治,错过了最佳治疗时机。

糖尿病足危险信号的识别

1. 下肢异常感觉:足部麻木、发凉,或有刺痛感,皮肤干燥等,部分患者可能还会有虫子爬、像踩在棉花上、总觉得穿了袜子等异物感。

2. 下肢血管病变:下肢乏力,皮肤颜色发生改变(青紫或苍白)。

3. 间歇性跛行:患者走一段路程后(一般为数百米左右),出现单侧或双侧下肢疼痛,麻木无力,以至跛行,但蹲下或坐下休息片刻后,症状可以很快缓解或消失。

糖尿病足的危害

1. 溃疡形成:由于神经病变和血液循环不良,患者可能出现足部溃疡。这些溃疡如果没有适当的治疗和护理,可能会感染并恶化。

2. 感染:由于糖尿病足患者的免疫系统功能受损,他们更容易受到细菌感染。感染可能进一步导致组织坏死和骨髓炎等严重问题。

3. 截肢:如果溃疡无法得到有效治疗,感染蔓延或血液供应不足,可能导致截肢。

如何预防和管理糖尿病足

预防和管理糖尿病足需要采取综合的措施,包括:

1. 控制血糖水平:保持良好的血糖控制是预防和管理糖尿病足的关键。遵循医生的治疗方案,定期测量血糖并按时服用药物是非常重要的。

2. 注意脚部护理:每天检查双脚以及脚趾之间是否有任何创伤、溃疡、湿疹或其他异常情况。保持足部清洁干燥,使用温水洗脚,避免使用过热的水或刺激性肥皂。擦干足部时要特别注意脚趾之间的间隙,以防止细菌滋生。定期修剪指甲,避免剪

得太短或留出尖锐的边缘,以减少划伤或损伤的风险。

3. 选择合适的鞋子:选择宽松、柔软、透气的鞋子,避免高跟鞋和过紧的鞋子。鞋子的前端应有足够的空间以容纳脚部的肿胀和变形情况。此外,穿着袜子可以减少与鞋子的摩擦,选择透气性好、无缝、柔软的袜子,并定期更换。

4. 定期体检:定期进行脚部检查和评估是重要的预防措施。定期监测神经功能、血液循环和脚部状况,并咨询医生或足部专业人员,确保及时发现任何潜在问题。

5. 避免暴露于极端温度下:尽量避免长时间暴露在极寒或极热的环境中,这可能导致血管收缩或扩张,影响血液循环。

6. 戒烟和限制酒精摄入。

糖尿病足是一种严重并发症,通过控制血糖、注意脚部护理、选择合适的鞋子、定期体检和遵循医生的建议,可以有效地预防和管理糖尿病足。

(作者:郑力峰 福建医科大学附属第一医院 骨科 副主任医师)

口腔疾病 预防胜于治疗

随着生活水平的提高,我们越来越注重身体健康,也更加注重保养。口腔健康是身体健康的重要组成部分,然而,很多时候,我们都是等到口腔问题出现时,才开始采取行动。

事实上,预防口腔疾病远比治疗更为重要。

了解口腔疾病

常见的口腔疾病包括蛀牙、牙周病、口腔溃疡等,这些疾病不仅会给我们的生活带来不便,还可能导致更严重的健康问题。因此,我们需要认真对待口腔健康,积极预防这些疾病的发生。

预防口腔疾病的措施

1. 正确刷牙

正确刷牙是预防口腔疾病的基本措施。我们应该选择软毛、小头的牙刷,并使用含氟牙膏。刷牙时,应将牙刷放在牙齿和牙龈交界处,以45度角轻轻刷动,确保每个牙面都能被刷到。每次刷牙的时间应控制在2~3分钟,早晚各一次。同时,刷牙的力度要适中,避免损伤牙齿和牙龈。

2. 使用牙线或牙缝刷

刷牙虽然可以清洁大部分牙齿表面,但牙缝中的食物残渣

和细菌却难以清除。这时,我们可以使用牙线或牙缝刷来辅助清洁。牙线可以帮助我们清除牙缝中的污渍,预防蛀牙的发生。使用牙线时,应将其缠绕在手指上,然后轻轻滑入牙缝中,上下滑动以清除污渍。牙缝刷则适合清洁较大的牙缝或牙齿矫正器之间难以触及的地方。

3. 均衡饮食

饮食与口腔健康密切相关。过多摄入糖分和酸性食物会破坏牙齿的釉质,增加蛀牙的风险。因此,我们应保持均衡饮食,减少糖分和酸性食物的摄入,增加富含钙质和维生素的食物摄入,如牛奶、鸡蛋、蔬菜和水果等。这些食物有助于强健牙齿和保持口腔健康。

4. 定期口腔检查

定期口腔检查是预防口腔疾病的重要手段。通过口腔检查,我们可以及时发现并处理口腔问题,如蛀牙、牙周病等。一般建议每年至少进行一次口腔检查,对于存在口腔问题或高风险人群,可能需要更频繁的检查。口腔检查不仅可以检查牙齿的健康状况,还可以评估口腔

的整体健康状况,提供个性化的口腔护理建议。

关注特殊人群的口腔健康

除了普通人群,特殊人群的口腔健康也需要特别关注。例如,儿童、老年人、孕妇等人群的口腔健康状况相对较为脆弱,需要更加细心地照顾。对于儿童,家长应帮助他们建立正确的刷牙习惯,并定期检查口腔健康状况;对于老年人,由于口腔组织老化、免疫力下降等因素,容易出现口腔问题,因此更需要定期口腔检查和护理;对于孕妇,由于体内激素变化等原因,口腔问题也可能增多,需要及时就医咨询。

口腔疾病的早期识别与处理

尽管预防工作做得再好,我们仍然可能遇到口腔疾病的问题。因此,了解口腔疾病的早期症状和处理方法也至关重要。

预防胜于治疗。只有我们认真对待口腔健康,积极采取预防措施,才能有效减少口腔疾病的发生。希望这本预防口腔疾病的手册能为大家提供一些帮助和指导,让我们一起拥有健康美丽的口腔吧!

例如,蛀牙早期可能表现为牙齿表面的小黑点或白斑,这时应及时就医进行补牙;牙周病早期可能表现为牙龈出血、红肿等症状,应及时就医进行牙周治疗。同时,对于口腔溃疡等常见疾病,我们也应了解其发病机制和预防方法,以便在出现问题时能够正确处理。

口腔健康知识普及与教育

口腔健康知识的普及与教育也是预防口腔疾病的重要一环。我们可以通过各种途径,如阅读相关书籍、观看视频教程、参加口腔健康讲座等,来了解更多关于口腔健康的知识和技巧。同时,我们也可以将这些知识分享给身边的人,让更多的人了解并重视口腔健康。

(作者:黄俊新 龙岩新罗俊新口腔门诊部 口腔科 主治医师)

医学科普专栏投稿邮箱:

fujianwsbkp@126.com

联系电话:0591-88369123

联系人:杨老师