

糖尿病足的日常护理

糖尿病足是糖尿病最严重的并发症之一,指足部(踝关节或踝关节以下)感染、溃疡和(或)深层组织破坏(坏疽)。其主要表现为足部溃疡与坏疽,是糖尿病病人截肢、致残的主要原因之一。

糖尿病足早期症状

①足部发凉怕冷,皮肤苍白或青紫,肿胀等。②出现一些异常的感觉,如疼痛、麻木、蚁行感、灼热、针刺。③小腿抽筋疼痛,行走时加重。④出现伤口时经久难愈。

足部观察与检查

每天详细检查双足1次,发现问题,即使是细微的,也应及时处理,用医生指定的消毒剂彻底清洁伤口。检查时要有良好的光线。如视力不好,戴上眼镜、使用镜子或请人帮忙。

检查内容:了解足部有无感觉减退、麻木、刺痛感;观察足部

皮肤有无颜色、温度改变及足背动脉搏动情况;注意检查趾甲、趾间、足底部皮肤有无胼胝、鸡眼、甲沟炎、甲癣,是否发生红肿、青紫、水泡、溃疡、坏死等损伤。

定期做足部保护性感觉的测试,常用尼龙单丝测试,及时了解足部感觉功能,主要测试关节位置觉、震动觉、痛觉、温度觉、触觉和压力觉。

尼龙单丝测试方法:5.07cm的单丝垂直于受试点皮肤用力压1~2秒,力量刚好使尼龙丝弯曲,可产生一个10g的力量。尼龙单丝一头接触于病人的大足趾、足跟和前足底内外侧,用手按尼龙丝另一头轻轻施压,正好使尼龙丝弯曲,能感到足底尼龙丝则为正常。

重视足部的保养

首先要从思想上引起足够的重视,将足部护理视为日常生活的组成部分,防患于未然。养成良好的足部卫生习惯,做好自

我保健、自我防护。

①保持足部清洁,避免感染。勤换鞋袜,保持鞋内干燥,预防脚气。每天认真清洗足部一次,使用中性肥皂;洗完后用柔软的浅色毛巾(以便于观察)擦干,尤其是脚趾间。皮肤干燥者,使用润滑剂和护肤软膏,但不能常用,也不能用在脚趾之间,以免过度浸软。②预防外伤,不要打赤脚,或在热沙和水泥地上赤足行走,外出时不穿拖鞋,以防被地面异物刺伤。③选择轻巧柔软、透气性好、前端宽大、圆头、有带的鞋子,鞋底要平、厚。最好是下午买鞋,新鞋第一次穿20~30分钟,之后再逐渐增加穿鞋时间。穿鞋前应检查鞋子,清除异物和保持里衬的平整。④尽量选择棉布袜,以浅色、弹性好、吸汗、透气及散热性好为佳,大小适中、不粗糙,无破洞,袜边不要太紧,避免袜口勒出印痕。⑤冬天不要使用热水袋和热水瓶暖脚,不要使用电热毯,以防烫伤。同时注意预

防冻伤。夏天注意避免蚊虫叮咬。⑥不搔抓皮肤,不刺穿水泡,以免伤口受细菌感染。⑦不用市面上的化学物质和膏药或刀片自己去角质化组织或胼胝。⑧及时治疗脚癣,防止嵌甲。⑨正确修剪指甲,指甲修剪与脚趾平齐,并搓圆边缘尖锐部分。

改善足部血液循环

①每日适当的小腿和足部运动30~60分钟。如甩腿动作、提脚跟踮脚尖运动、下蹲运动。②平时抬高患肢,以利血液回流。③坚持每天用温水(小于37℃)泡脚,并适当按摩双脚,促进足底血液循环。浸泡时间不超过5分钟。④避免盘腿坐或跷二郎腿。

此外,糖尿病人要严格控制血糖、血压、血脂,戒烟限酒,改善全身营养状况,纠正水肿等。

(作者:王志惠 厦门市思明区莲前街道社区卫生服务中心 门诊护理 副主任护师)

夜来咳嗽声 雾化知多少

夜深人静,突然听到家里某个角落传来一阵阵咳嗽声。真的让人揪心,不仅患者难以入睡,家人也倍感无奈。那你们有没有想过,这些咳嗽背后藏着什么样的秘密?雾化治疗又能带来什么样的帮助呢?

夜来咳嗽声 背后藏着哪些秘密

咳嗽,其实是人体的一种自我保护机制。当我们的呼吸道受到刺激,比如有异物、痰液或者炎症时,身体会通过咳嗽把这些不速之客排到体外。所以,咳嗽并不总是坏事,它有时候是在帮助我们保护自己的健康。但问题来了,为什么有些人会在夜晚特别容易咳嗽呢?这其实跟很多因素有关。夜晚,人体的副交感神经系统会相对活跃,这可能导致气道分泌物增加和气道收缩,从而引发咳嗽。此外,躺下睡觉时,鼻涕和痰液更容易流到喉咙,刺激咽喉部位,导致咳嗽频发。还有一些慢性疾病,比如哮喘、过敏性鼻炎、慢性支气管炎等,也常常在夜间加重,导致咳嗽不停。

雾化治疗 何方神圣

谈到咳嗽,我们不得不提到雾化治疗。雾化治疗是一种我

们身边越来越常见的医疗手段。简单来说,就是利用雾化器将液体药物转化成细小的雾滴,通过吸入的方式进入我们的呼吸道和肺部,将药物直接送达病变部位,发挥局部作用,减轻炎症和痰液,缓解咳嗽症状。

雾化治疗的优点 真的那么神奇吗

提到雾化治疗,你是不是会想:这真的有那么神奇吗?

首先,雾化治疗最大的优点就是药物能够直达病灶。传统的口服药物需要经过胃肠道吸收,然后通过血液循环到达病变部位。而雾化治疗则不同,它通过将药物雾化成细小的颗粒,直接送入呼吸道和肺部病变区域,药效更快更直接。

雾化治疗的另一个显著优点是药效持久。由于药物直接作用于呼吸道和肺部,不需要经过复杂的吸收和代谢过程,所以药效更加持久。这对一些需要长期治疗的慢性病患者来说,无疑是个福音。

很多人对药物的副作用心存顾虑,特别是长期用药可能带来的副作用。而雾化治疗则很好地解决了这个问题。因为雾化药物主要在局部发挥作用,很

少进入全身血液循环,所以全身副作用较小,大大提高了用药的安全性。

雾化治疗的操作相对简单,使用方便,尤其适合儿童和老年人。这些人群常常因为吞咽困难或者不愿意吃药而无法接受口服治疗,而雾化治疗则轻松解决了这个难题。而且,现代雾化器设计得越来越智能和便携,患者可以在家中轻松完成治疗,不再需要频繁跑医院。

雾化治疗适用于多种呼吸系统疾病,比如哮喘、慢性阻塞性肺疾病(COPD)、急性支气管炎和过敏性鼻炎等。对于不同的疾病,选择合适的雾化药物,能够有效缓解症状,改善生活质量。

雾化治疗的使用注意事项

虽然雾化治疗有很多优点,但在使用过程中,还是需要注意一些事项,以确保治疗效果和安全性。

1. 正确使用设备:选择合适的雾化器并正确操作是保证治疗效果的关键。请按照医生或药师的指导进行使用,避免因操作不当导致药物浪费或效果不佳。

2. 合理选择药物:雾化治疗所使用的药物种类繁多,应该根

据病情选择合适的药物,并严格遵循医生的处方,不随意更改药物种类和剂量。

3. 保持设备清洁:雾化器的清洁和消毒非常重要,使用后应及时清洗,防止细菌滋生,避免二次感染。

4. 定期复查:在进行雾化治疗的过程中,定期复查病情,及时调整治疗方案,确保治疗的有效性和安全性。

咳嗽虽然常见,但其背后的原因和治疗方法却不容小觑。雾化治疗作为一种安全、高效的治疗手段,为众多患者带来了福音。希望大家在日常生活中,能够关注自身和家人的呼吸健康,合理使用雾化治疗,早日告别咳嗽的困扰,迎来每一个宁静的夜晚。

(作者:张瑞珍 福建省福州市永泰县城峰镇卫生院 公共卫生科 主管护师)

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