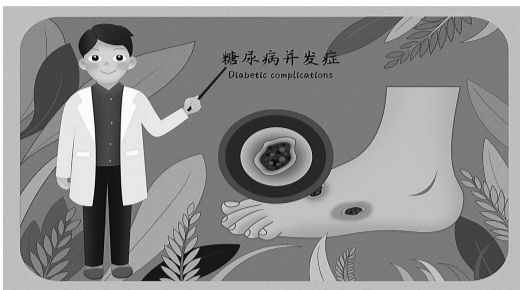


“糖尿病足”严重时可致残致死

腿脚发凉、麻木应警惕,还要谨防足部烫伤

张记涮羊肉馆是正宗的老北京涮羊肉馆,那里曾经有一个姓张的厨师,是北京市朝阳区人。他身材肥胖,患糖尿病已多年,且从未好好治疗。几个月来,张某一直接感觉腿脚麻木,以为是久站的原因,没放在心上。直到有一天,他突然发现左脚小脚趾变黑、流水,到医院一查,才知道左腿血管已堵塞到膝下,不得已做了截肢。近日,张某不幸去世。



1 “糖尿病足”只发生在脚上吗

因“糖尿病足”断送了性命,教训惨重。但有人觉得奇怪:张某的脚并没有受伤啊,怎么就发生“糖尿病足”了?

很多人听说过“糖尿病足”,但常常误以为“糖尿病足”都是因创伤而引起的。

其实不然。手脚麻木、疼痛等感觉异常症状会经常影响糖尿病患者的日常生活和工作,给患者造成极大困扰,最后甚至导致肢体溃烂、截肢,严重影响患者身心健康。以上这些症状其实都是糖尿病周围神经病变的表现。目前,大量研究发现,糖尿病导致的体液高糖状态会导致

糖类代谢紊乱,微循环出现障碍,从而对周围神经(末梢神经)造成代谢性炎症及机械性损害,最终导致糖尿病周围神经病变。最常见的症状是腿脚疼痛。

患者会在病程中出现不同程度的麻木、疼痛症状,有的顽固性疼痛,尤其是夜间疼痛,会使患者无法入睡,必须使用麻醉性镇痛药。中华医学会糖尿病学分会曾对24000余例糖尿病患者进行分析,发现并发糖尿病神经病占患者总数的60.3%。在被诊断为糖尿病之后的10年内,患者常会有明显的临床糖尿病周

围神经病变发生,占比约50%。其中,1/6的糖尿病神经病变病人将出现足部溃疡,其中1/6患者将不得不截肢,半数单侧截肢病人的对侧肢体也需要截肢,3年后,双侧截肢病人将面临死亡。

“糖尿病足”只会发生在脚上吗?并不是。典型的“糖尿病足”是指糖尿病患者因血管病变造成供血不足、因神经病变造成感觉缺失并伴有感染的脚。实际上,类似的病理改变也可以发生在上肢、面部和躯干上,只因“糖尿病足”发生率明显高于其他部位,知道的人比较多。

2 出现这些症状,须警惕“糖尿病足”

一般来说,“糖尿病足”最初的症状是肢体发凉、麻木,在行走一段距离后小腿开始疼痛。当这些症状出现时,糖尿病患者就要注意了,因为很可能此时下肢动脉已经开始出现狭窄。

如果从开始行走出现疼痛的时间越来越短,甚至在休息时小腿也隐隐作痛,严重时可使患者彻夜难眠,那就表明动脉几乎要闭塞了。

当察觉到以上症状,要做的是尽快到有血管外科的医院进行系统检测。

有经验的血管外科医生通过体格检查就能判断是否发生了动脉堵塞,用仪器确诊的检查方法包括彩超、计算机断层扫描(即CT)、磁共振以及血管造影等。

如不及时处理,病情再进一步发展,患者的下肢特别是脚上就可能出现问题,创口久久不愈,甚至皮开肉裂,脚趾逐个脱落,惨不忍睹。按坏疽部位局部表现的不同,坏疽可分为湿性、干性和混合性3种。坏疽严重者不得不截肢。

得了“糖尿病足”,一定要截肢吗?不一定。

一种名为周围神经显微减压术式的技术,手术切口只有几厘米,在显微镜下完成,微创而精准,可以让患者免受截肢之苦。

这种手术可以显著降低糖尿病性周围神经病变患者的截肢率,有效改善肢体疼痛、麻木等症状,从而提高了生活质量,为广大糖尿病性周围神经病变的患者带来了福音和希望。

3 “糖尿病足”,重在预防

不过,对于糖尿病的各类并发症,最为关键的还是预防。

“糖尿病足”的治疗也应以防为主,最好是不得,得了以后要早治,千万不要认为“不疼不痒,无关紧要”而贻误病情。“糖尿病足”的防治手段包括——

严格控制好糖尿病

包括高血糖、高血压、血脂异常症和高血黏稠度的控制。可长期使用血管活性药物及肠溶阿司匹林、羟苯磺酸钙等降低血液黏稠度的药物。

注意足部卫生

保护足部的干净与干燥,经常以温

水泡脚,但又要注意避免足部烫伤。可用植物油按摩,以改善血液循环。避免穿过紧、不合脚的鞋,注意清除鞋子内的异物,以免磨破皮肤。注意修剪趾甲,不要剪得太短。对鸡眼和任何微小的足部损伤或感染都应给予积极的处理,以免形成溃疡或坏疽。

改善下肢循环

注意足部保暖和戒烟,以保证下肢血液供应充足。这里再强调一下,吸烟会使血管进一步收缩,是造成下肢坏死的重要原因。为了脚的健康,一定要戒烟。

饮食管控

保持全面平衡的膳食,控制饮食总热量,稳定血糖,定时、定量进餐以及戒烟酒。烟酒是“糖尿病足”患者康复的大敌,一定要戒掉。

在我国非创伤性截肢者中,50%—75%的病是糖尿病周围神经病患者。糖尿病周围神经病的早期诊断和规范化治疗,是治疗的重中之重。

一旦确诊了“糖尿病足”,患者必须立即去医院,积极予以处理,以免病情扩大发展,引起残疾或死亡。

据澎湃新闻

脂溢性皮炎是情绪病

脂溢性皮炎常见于头面、躯干等皮脂腺丰富的部位,但这种病并不是油性皮肤者才会得。脂溢性皮炎分为油性脂溢性皮炎和干性脂溢性皮炎。油性脂溢性皮炎的皮疹比较油腻,干性脂溢性皮炎则以皮肤的干燥、脱屑、红斑为主,多伴有瘙痒。

二者在护理上也有区别:干性脂溢性皮炎要加强保湿;油性脂溢性皮炎,即常说的脂溢性皮炎,要从药物、饮食等多方面进行干预。

压力、焦虑、抑郁等负面情绪,能通过神经—内分泌系统的调节,影响皮脂腺的活动,从而加剧或诱发脂溢性皮炎。

脂溢性皮炎患者饮食要限制多脂及多糖饮食,忌饮酒及辛辣刺激性食物,多吃粗粮和蛋白质、维生素含量丰富的食物。注意生活规律,保证充足睡眠,精神压力不要过大。不要滥用护肤品、化妆品,以防皮肤自身的屏障受损。

——生命时报

每天觉得累,查查甲状腺

如果出现甲状腺机能减退,甲状腺分泌的激素不够用,新陈代谢就会降低,整个人从精神到肉体都会没力气,变得疲倦乏力、懒言少语,甚至会情绪低落。同时,血液循环系统也会减慢,从而降低血液的供氧能力,使心血管系统缺氧、缺血,表现为心动过缓甚至心绞痛等症状。心脏没劲儿了,全身常常也会觉得累。

除了声音突然嘶哑、饮水时呛咳出现吞咽及呼吸困难,耳及肩部有放射性的疼痛外,95%以上的甲状腺病人会出现颈前肿块,一般无痛。

健康的甲状腺一般是摸不到的。建议摸摸自己的颈部:

- 1.颈部出现圆形肿块;
- 2.肿块直径超过两厘米;
- 3.单个结节肿大且表面不光滑;
- 4.肿块增长速度快,可在十几天或一两个月内明显增大。

如果出现上面4种情况之一或更多,就应重视起来,并及时就医。

——生命时报

抽纸和卷纸别混用

日常生活用的纸,主要有两大类:一类是纸巾纸,也就是擦嘴、擦脸用的面巾纸、餐巾纸等;另一类是卫生纸,也就是如厕后清洁用的厕纸或卷纸。很多人经常会混着用,其实它们是有本质区别的:

微生物要求不同 根据国家卫生执行标准,卫生纸的细菌含量≤600菌落总数/克,而真菌菌落总数则没有规定;纸巾纸的细菌含量≤200菌落总数/克,真菌含量≤100菌落总数/克。

生产原料不同 卫生纸由纯木浆制成,里面可能会添加一些再生原料,比如回收的废纸等;纸巾纸的生产原料则是原生木浆,没有掺杂回收的废纸,更不能使用脱墨剂等,相对而言更为安全、卫生。

吸水力不同 卫生纸吸水能力较强,吸水后可溶解,用来擦脸、擦嘴往往擦出一脸碎渣。如厕后用纸巾纸擦虽不伤皮肤,但大部分纸巾纸沾水后不易破,马桶可能会被堵塞。

——生命时报

多种维生素片不能乱吃

如今,富含多种维生素和矿物质的膳食补充剂(又叫“多种维生素片”)受到越来越多人的青睐。数据显示,美国约31%的人服用多种维生素片。然而,它真的能给健康带来益处吗?

近日,发表在《欧洲营养学杂志》上的研究提示,服用多种维生素片不仅不能降低死亡风险,对女性来说,长期服用还与冠心病风险增加3倍相关。

该研究由瑞士洛桑大学完成,涉及4261名没有维生素缺乏症的参与者,平均年龄57岁,其中55%为女性。平均随访9年发现,与从不服用多种维生素片的人相比,偶尔服用和持续服用的参与者总死亡率、心血管死亡率、心血管疾病风险均没有显著差异;在女性中,与从不服用多种维生素片的人相比,持续服用

者与冠心病风险增加3.12倍相关,在男性参与者中没有出现类似结果。

科信食品与健康信息交流中心副主任阮光锋告诉记者,很多人认为补充多种维生素片有助延寿,但多项研究否认了这一观点。其中,2024年,美国国立卫生研究院国家癌症研究所对39万健康人进行的一项研究显示,服用多种维生素片并不会降低死亡率。相反,与非服用者相比,每天服用多种维生素片与全因死亡风险增加4%相关。也就是说,健康人群补充多种维生素片可能弊大于利。

其实,健康人群只要遵循《中国居民膳食指南(2022)》就能摄入身体所需的营养,并且不会带来过量风险。建议大家坚持以谷类为主的平衡膳食模式,同时包括薯类、蔬菜、水果、畜禽鱼蛋奶和大

豆、坚果等,平均每天摄入12种以上的食物,每周25种以上。

需要提醒的是,某些特殊人群缺乏维生素或矿物质的风险比较大,建议在营养师或医生的指导下进行补充。比如,备孕女性需要每天补充400微克叶酸,以降低胎儿出现某些严重先天性缺陷的风险;婴幼儿一方面不适合外出晒太阳,另一方面母乳中缺乏维生素D,需要加以补充;素食者如果几乎不摄入奶制品及动物食品,则需要额外补充钙、铁、维生素B₁₂和维生素D。此外,某些特殊状态下的人或病人,如胃肠疾病或肥胖外科手术(减肥手术)患者,由于营养吸收少、营养消耗或丢失过多,一般饮食很难满足其需求,因此应考虑服用膳食补充剂。

据健康时报

