

预防糖尿病足，守护健康每一步

医生：关键在于综合管理到位

记者 李燕珩 通讯员 于豆

本报讯 2024年11月14日是第18个联合国糖尿病日。糖尿病人不仅要关注糖尿病本身，更要重视其可能引发的严重并发症——糖尿病足。

糖尿病足是糖尿病患者因周围神经病变与外周血管疾病合并过高的机械压力，导致足部软组织及骨关节系统的破坏与畸形，严重影响患者的生活质量。糖尿病足不仅治疗费用昂贵，预后较差，还可能导致截肢，甚至危及生命。

糖尿病足有多危险？怎样预防糖尿病足？邵阳学院附属第二医院内分泌科医师周昊玲为大家答疑解惑。

糖尿病足多危险？

11月6日，省级巡回医疗队、邵阳学院附属第二医院的医生周昊玲在湘西土家族苗族自治州永顺县人民医院进行日常查房时，发现一名因糖尿病足病情急剧恶化的48岁患者彭先生。据悉，彭先生已有2年的糖尿病史，但因长期不规律使用胰岛素且不监测血糖，导致病情不断加重。

10个月前，他开始感觉脚底冷热知觉变差，当时并未引起足够重视。后来，他在烤火时不慎导致双足底出现水泡，自行在家用剪刀剪破水泡，皮肤溃烂情况一发不可收拾，导致右下肢截肢。

然而，病情并未就此止步。由于左足跟皮肤溃烂一直未能愈合，加之患者私自调整胰岛素用药方案，导致左足创面越来越严重，骨质破坏外露且颜色变黑。彭先生来到该院就诊时，血糖已经高达28.8mmol/L。面对彭先生的严重病情，周昊玲表示：“控制血糖及感染后尽早外科干预，去除坏死骨质，以防止病情进一步恶化。”

怎样预防糖尿病足？

周昊玲介绍，预防糖尿病足，关键在于综合管理。首先，控制血糖水平是基础，良好的血糖控制可以减少神经和血管的损害。糖尿病患者应坚持定时定量的饮食习惯，控制饮食中的糖分和碳水化合物摄入，多摄入富含纤维、维生素和矿物质的食物，保持血糖的相对稳定。

同时，可以进行适当的有氧运动和力量训练，改善足部的血管和神经功能，促进血液循环。若血糖水平较高，患者应在医生指导下合理使用降糖药物或胰岛素进行治疗。

除了控制血糖，糖尿病患者还需特别关注足部皮肤的护理。建议每晚用温水泡脚，但需注意水温，避免因神经病变导致的痛觉减退而引发烫伤。泡脚时，避免使用刺激性强的肥皂或洗涤剂，泡脚时间不宜超过10分钟，且不要用力揉搓，以防擦伤。

日常生活中，糖尿病患者应定期检查足部情况，确保足部的清洁和皮肤健康。应避免穿着暴露脚趾和足跟的凉鞋，以及硬皮鞋。建议选择质地柔软、透气性好的布鞋或软皮鞋。每次穿鞋前，务必检查鞋内是否有异物，确保鞋内平整，以减少对足部的摩擦和压迫。

此外，糖尿病足患者在使用烤火器时需格外谨慎，要确保温度适中以防烫伤（因患者对温度感觉可能不敏感），使用时间不超过15分钟以避免长时间高温伤害，保持与热源适当距离，并在使用前后仔细检查足部皮肤，特别是足趾间和足底，以防伤口或异常。一旦出现异常疼痛、红肿或水泡，应立即停用并及时就医。

16岁患上老年病？腰椎问题越来越年轻化

姚羽

近一段时间，医生发现越来越多青少年出现腰椎间盘突出突出的问题。专家提醒，青少年要注意保持正确的读写姿势，加强腰背部锻炼，预防腰椎疾病的发生。

“最近我们接诊了一位16岁的腰椎间盘突出患者，入院时已经痛得直不起腰来。”长沙市中心医院脊柱外科医生史强介绍，这名身高187厘米的高中生，因长期不良姿势和沙发上玩手机等习惯，导致腰椎受损。

“青少年腰椎间盘突出患者

有明显上升趋势。”长沙市中心医院脊柱外科二区副主任曾浩表示，仅今年暑假以来，科室就接诊了几十例青少年腰椎间盘突出症患者，其中16至19岁是高发年龄段，最小的患者仅12岁。

对于青少年腰椎健康，曾浩医生建议，首先要注意休息姿势，建议仰卧时在膝关节和头下放置枕头；其次是适度锻炼，特别要加强腹肌和腰背肌的核心力量。“已经出现症状的患者应该首选保守治疗，只有在效果不佳时才考虑手术治疗。”

“预防胜于治疗。”史强医生

建议从学习环境入手，使用符合人体工学的腰垫和坐垫，保持正确坐姿。“很多学生喜欢一坐就是几个小时，这是非常不可取的。”他提醒青少年在学习时要控制时长，适时起身活动；搬运重物时要注意姿势，应先下蹲，将物体尽量靠近身体，并绷紧腹肌防止拉伤。

“16岁就得了60岁的病，这绝不是一个玩笑话。”曾浩表示，面对青少年腰椎健康问题，建议学校定期开展健康教育，指导学生科学锻炼；家长也要督促孩子养成良好的运动和坐姿习惯，为孩子的健康成长保驾护航。



11月16日上午，由北塔区民政局、区关工委、区未保办主办的“童心同行，益童成长”儿童心理健康团体辅导活动在该区观音庵社区举行。活动现场，心理老师通过“照镜子”儿童情绪识别和“闪闪发光的我们”认识自我等环节，让孩子们了解自己在成长过程中的身体变化、心理需求，有效提高儿童的社交技能，掌握压力应对策略，促进其身心健康成长。 记者 伍洁 通讯员 陈大斌 郭小方 摄影报道

气温降低，呼吸系统疾病进入高发季节

医生提醒：谨防病菌“趁虚而入”

记者 李燕珩

本报讯 气温降低，呼吸系统疾病进入高发季节。11月14日，记者来到市中西医结合医院，发现因呼吸道感染性疾病就诊的患者数量明显增多。该院肺病科医生肖明珠特别提醒广大市民，要注意个人卫生，增强自身免疫力，预防呼吸道感染性疾病。

肖明珠说，近期，由于冬季气候寒冷、空气干燥，病毒容易“趁虚而入”，因感冒、流感、支气管炎等呼吸道感染性疾病就诊的患者数量较以往有所增加。此外，冬季室内多使用暖气，空气湿度降低，导致呼吸道黏膜干燥，易受刺激，增加感染风险。

何为呼吸道感染性疾病？呼

吸道感染性疾病是指病原体从人体的鼻腔、咽喉、气管和支气管等呼吸道感染侵入而引起的感染性疾病，分为上呼吸道感染和下呼吸道感染。呼吸道感染多由病毒、细菌和支原体等非典型病原体引起。常见病毒主要包括流感病毒、呼吸道合胞病毒(RSV)和腺病毒等，细菌主要有肺炎链球菌等，支原体有肺炎支原体等。其中，上呼吸道感染通常以病毒感染居多。

为有效预防冬季呼吸道感染性疾病，肖明珠提出这些建议。

加强个人卫生。勤洗手，使用肥皂和流动水清洗双手；咳嗽或打喷嚏时用纸巾捂住口鼻，避免飞沫传播；保持口腔卫生，定期刷牙、漱口。

重点人群接种好疫苗。流感疫苗是预防流感最有效的手段之一，尤其是老人、儿童、孕妇及慢性病患者，建议每年接种流感疫苗。

增强体质。均衡饮食，多吃富含维生素和矿物质的食物；适量运动，如散步、慢跑、瑜伽等，提高身体免疫力；保持充足的睡眠，避免过度劳累。

避免接触传染源。尽量避免去人多密集的公共场所，如必须前往，应佩戴口罩，做好个人防护。对于已经出现呼吸道疾病症状的人，应尽量避免与其密切接触，以防传染。

保持室内空气流通。定期开窗通风，减少室内细菌和病毒的滋生；使用加湿器或在室内放置水盆，保持空气湿度。

健康周刊