

糖尿病足溃疡危害大

医生教你安全居家运动三步法



坐姿踢腿。



踝泵运动。



上肢运动。

提到糖尿病,很多人会想到控制血糖,却容易忽视一个“隐形杀手”——糖尿病足溃疡。它不仅影响患者生活质量,严重时甚至可能导致截肢。对于这类患者来说,运动是控糖的重要手段,但如何在保护足部的前提下科学运动,一定是糖友们关心的问题。今天就带大家全面了解糖尿病足溃疡以及居家运动的注意事项。

首先,什么是糖尿病足溃疡?简单来说,它是糖尿病患者因神经病变(足部感觉减退或消失)、血管病变(足部血液供应不足),加上外伤(如磨破、烫伤、挤压伤)等因素,导致足部皮肤出现破损、溃烂且难以愈合的一种并发症。打个比方,神经病变让足部“失去知觉”,即使被尖锐物品划伤或鞋子磨脚,患者也可能察觉不到;血管病变则像“水管变窄”,足部得不到足够的血液滋养,伤口自然很难长好,进而发展成溃疡。

从流行病学来看,糖尿病足溃疡的发生率和危害不容忽视。据统计,我国糖尿病患者中,糖尿病足溃疡的年发生率约为8.1%,也就是说,每12个糖尿病患者

里,就可能有1人在一年内出现足溃疡。更让人揪心的是,一旦发生足溃疡,治疗难度大、周期长,平均愈合时间需要3—6个月,部分严重患者还可能面临感染扩散,甚至截肢风险——数据显示,糖尿病足溃疡患者的截肢率约为19.03%,且截肢后5年内的死亡率高达40%。此外,足溃疡的治疗费用也不菲,平均单次治疗费用超过2万元,给患者家庭带来沉重负担。这些数据都在提醒我们,糖尿病患者一定要重视足部保护,尤其是有足溃疡风险或已出现溃疡的人群。

对于糖尿病足溃疡患者而言,运动能帮助控制血糖、改善下肢血液循环,对溃疡愈合和预防复发有积极作用,但居家运动必须“小心再小心”,以下这些注意事项一定要记牢。

一、运动前的“检查关”不能少。首先要做足部检查,每天运动前用温水洗脚(水温控制在37℃以下,可用手腕内侧试温,避免烫伤),擦干后仔细查看足部皮肤,特别是脚趾缝、脚底、脚跟等易摩擦部位,看是否有红肿、破损、水泡、溃疡加重等情况,若发现异常,当天应暂停运动并及时就医。其次

要选对装备,鞋子要穿宽松、透气、鞋底有弹性的运动鞋,避免穿拖鞋、高跟鞋或过硬的鞋子;袜子选棉质、浅色、无接缝的,方便及时发现足部渗血或渗液;有条件的患者可佩戴专门的足保护垫,减少足部压力。另外,运动前还要监测血糖,若血糖低于4.4mmol/L或高于16.7mmol/L,不建议运动,待血糖控制稳定后再进行。

二、运动中的“选择关”要做好。运动类型上,优先选对足部压力小的运动,比如坐姿踢腿(坐在椅子上,双脚交替伸直、收回,每次15—20分钟)、踝泵运动(平躺或坐姿,双脚缓慢勾起、放下,每个动作保持5秒,每次10—15分钟)、上肢运动(如举哑铃、做太极云手,锻炼上肢的同时不增加足部负担)。建议在室内铺有地毯的平整地面或瑜伽垫上进行,避免长时间行走、跑步、跳跃等对足部压力大的运动,也不要粗糙的地面(如水泥地、石子路)上运动。运动强度和时间要适中,以运动时不感到足部疼痛、疲劳为宜,每次运动时间控制在20—30分钟,每周3—5次即可,不要盲目追求高强度或长时间运动。运动过

程中若出现足部疼痛、麻木、头晕、心慌等不适,要立即停止运动,坐下休息,若症状持续不缓解,需及时联系医生。

三、运动后的“护理关”要到位。

运动后先再次检查足部,看是否有新的磨损或溃疡变化,若有轻微红肿,可适当抬高下肢15—20分钟,促进血液循环;若出现皮肤破损,要用碘伏消毒,并用无菌纱布轻轻包裹,避免感染。同时要补充水分,运动后适量喝温水,不要喝含糖饮料;还要监测血糖,了解运动对血糖的影响,以便调整后续运动计划。另外,要做好运动记录,把每天的运动类型、时间、足部感受、血糖值记录下来,下次复诊时带给医生,让医生能更好地评估运动方案是否合适。

糖尿病足溃疡并不可怕,只要做好足部保护,掌握科学的居家运动方法,就能在控糖的同时,降低溃疡风险、促进溃疡愈合。希望每一位糖尿病患者都能重视足部健康,让运动成为守护健康的“好帮手”,而不是“风险源”。

武汉市中心医院 张娟

女子吞食生鱼胆“下火”
导致肝肾功能严重受损

“上火”了,吃生鱼胆清热?近日,硚口区52岁的余女士因轻信民间偏方,生吞鱼胆后导致肝肾功能严重受损,险些危及生命。经医院积极救治,目前余女士已基本恢复正常。

据了解,十一期间,余女士感觉身体“上火”,听信偏方吃生鱼胆可以“下火”,恰巧家中有一条大青鱼,余女士便将鱼胆直接

吞下。然而,仅两个小时后,她便出现了恶心呕吐、腹痛腹泻等症状。余女士误以为这是“下火”的表现,一天内腹泻七八次。次日,症状不仅未缓解,反而愈发严重,吃什么吐什么,整个人精神萎靡。到第三天,她已无法进食,喝水也想吐,整个人“蔫了”。实在熬不住的余女士这才前往医院就诊,检查结果令

人震惊:她的肝功能和肾功能已严重受损。

该院肾病内科(风湿免疫科)主任龙利迅速带领团队对余女士展开救治,经过规范有效的治疗,患者肝肾功能已恢复正常。

“鱼胆绝对不能生吃。”龙利介绍,大多数常见淡水鱼的鱼胆都含有剧毒,鱼胆中的鲤醇硫酸酯钠、氢氰酸等毒性物质,耐高温

且不被酒精破坏,即使蒸煮或泡酒也无法去除毒性。误食鱼胆轻则引起呕吐、腹痛、腹泻等胃肠道症状,重则可能导致肝肾衰竭,出现肝区疼痛、黄疸、少尿或无尿。成年人吞服1—2个大型鱼胆即可中毒,若未及时治疗,死亡率可达20%—30%。

她表示,民间流传的“鱼胆清热”“鱼胆明目”等说法,实则是一个危险的误区,切勿信以为真。如果误食鱼胆,若刚吞服,可用手指刺激咽喉部立即催吐,并尽快就医。

通讯员徐敏