

糖尿病足是怎么发生的，应如何预防

▲ 广西壮族自治区桂林电子科技大学医院 张春花

糖尿病足是一种比较多见的糖尿病并发症，这一类患者很容易出现溃疡感染，有的甚至会截肢，所以要提高对该病的重视，并在糖尿病早期就要做出相应的预防。对于糖尿病患者来说，一定要加强对血糖值的控制，同时也要经常检查足部的状况，保持足部的干净舒适，并且穿合适的鞋子和袜子。

糖尿病足，是由于长期的高血糖状态导致神经系统和血管系统发生病理性改变，从而引起的足部并发症。当人体长时间处于高血糖状态时，血液中的糖分子会黏附到血管及神经末梢上，导致血管管壁增厚，血液循环受阻，神经末梢受损，这些都会导致足部出现血液流通不畅和感觉异常。同时，长时间高血糖还会影响足部皮肤的营养及吸收能力，从而增加了足部感染、溃疡和坏疽等并发症的风险。如果不及时治疗，会进一步导致严重足部组织坏死、甚至截肢的情况。

积极控制血糖 糖尿病足是由于血糖控制欠佳导致的，最好的预防措施就是要严格控制糖，使患者血糖值处于正常状态。糖尿病

患者可遵医嘱服用降糖药或使用胰岛素，进行规律性治疗，在日常生活中，也要注意饮食习惯，并且适当运动。

经常检查足部 糖尿病足日常的护理尤为重要，患者需要每天检查其足部的情况。尤其是在洗澡之后，要看一下脚趾之间有没有擦伤、有没有皲裂等等，足部有没有颜色变化，指甲有无变形，足部是否有溃疡等情况。此外，也要经常查看脚趾之间或脚跟处的玫瑰色粉刺，这可能是一个灰指甲的先兆，也是将来形成溃疡的标志，对于这种异常情况，要有足够的敏锐度。同时，也要每天检查足部血管和神经功能，这种检查可以帮助您早期发现足部神经和血管损伤，以及其他可能的问题，并及时采取改善措施。对于糖尿病患者来说，也要注意其足部的保暖工作，不要光脚走路，也不要穿露脚趾的鞋子，尤其是在寒冷的季节，如果足部受凉，那么很容易引发病足，并且影响到全身健康。总之，如果糖尿病患者足部有异常的情况，要及早去医院进行就诊，及早治疗，避免病情恶化。

做好足部卫生 保持足部清洁对于糖尿病患者来说非常重要，糖尿病患者需要采取一些措施来减少足部感染的风险，避免糖尿病足的发生。每天检查足部情况，发现任何损伤或异常应该及时处理。如果发现足部有划伤、破皮或溃疡，应该洗净并涂上药膏进行保护，避免感染。此外，在清洗足部时可以使用温水和中性肥皂，轻柔地清洗干净脚底和脚趾之间的区域，以避免造成伤害。此外，在洗澡后应注意及时擦干脚部，特别是脚趾缝的部位，以防潮湿引起真菌感染。同时，糖尿病患者也要做好足部的清洁卫生，坚持洗脚是最好的卫生习惯。如果在天气比较凉的时间段，在泡脚时，要注意其水温，不能超过 38℃，以免烫伤，泡完脚之后要擦拭干净，并且检查是否有出血和擦拭等情况。另外，指甲也要做到勤修剪，指甲不能过长也不能过短。

适度运动 糖尿病患者容易出现感觉神经损伤，导致失去足部感知力和平衡性。适度运动可以通过增加血液循环来促进神经恢

复和神经再生，并提高足部感知力和平衡性。研究显示，适度的有氧运动如快走、慢跑、游泳等，可以有效地降低糖尿病患者的血糖水平，同时也可以减轻胰岛素抵抗和心血管疾病的风险。此外，有氧运动还能够提高糖尿病患者的耐力和心肺功能，促进免疫力的提高。

选择合适的鞋子 糖尿病患者在日常生活中，要注意穿合适的鞋子，保证脚部舒适。换新鞋时，也要穿着袜子试新鞋，以宽松舒适为最佳状态，并且要循序渐进的穿，从而使脚部可以适应新鞋，注意鞋子内部不要有粗糙的接缝和异物等。在生活中，穿着合适的鞋子和袜子是保护足部的重要措施。对于糖尿病患者，不要穿着紧身或高跟鞋，而应选择宽松、舒适、透气性好的鞋子，并且必须缝制严密的鞋子，以免磨损足部皮肤。同时，袜子也要选择棉织品、毛线等天然材质，吸汗透气的面料材质，并保证干燥和洁净。每天要做到及时更换鞋袜，保证干爽，给足部一个舒适的环境，这样疾病也会远离你。

CT 扫描如何用于肺部疾病筛查

▲ 玉林市红十字医院 梁甲伟

肺部疾病是全球范围内的重要健康问题，其中包括肺癌、肺炎、结核病等。及早发现和准确诊断肺部疾病对于治疗和预后至关重要。作为一种先进的影像学技术，计算机断层扫描（CT 扫描）被广泛应用于肺部疾病的筛查和诊断。现在让我们更详细地了解一下 CT 扫描在肺部疾病筛查中的应用。

肺部疾病的 CT 影像特征

不同的肺部疾病在 CT 影像上会呈现出独特的特征，这些特征有助于医生进行准确的诊断和筛查。以下是一些常见肺部疾病的 CT 影像特征：

肺癌 肺癌通常呈现为肺部结节或肿块，其形状、边界和密度等特征可以提供关于肿瘤的信息。此外，肺癌还可能表现为肺门或纵隔淋巴结的增大。

肺炎 肺炎在 CT 影像上表现为肺部实变、斑片状阴影或浸润。这些特征有助于医生确定炎症的范围和程度，并与其他疾病进行鉴别。

结核病 结核病通常呈现为肺部结节、空洞或纤维化病灶。这些特征对于区分结核病和其他肺部疾病非常有帮助。

肺部疾病的 CT 筛查适应证

CT 扫描在肺部疾病筛查中具有重要的应用价值。以下是一些常见肺部疾病的 CT 筛查适应证：

高风险人群 吸烟者、长期接触粉尘、化学物质或有害气体的人群是肺癌和其他肺部疾病的高风险人群。对于这些人群，定期进行 CT 筛查可以帮助早期发现肺部病变，提高治疗的成功率。

疑似肺部疾病 对于出现肺部症状的患者，如持续咳嗽、咳痰、呼吸困难、胸痛等，进行 CT 筛查可以帮助医生确定病变的性质和范围，作出准确的诊断。

随访观察 对于已知患有肺部疾病的患者，如肺结节、肺炎、肺纤维化等，定期进行 CT 筛查可以帮助医生观察病变的变化，评估治疗效果和预测预后。

遗传因素 如果家族中有肺癌或其他遗传性肺部疾病的病例，尤其是一级亲属患有肺癌，那么进行 CT 筛查有助于早期发现潜在的肺部病变。

肺部结节发现 在其他检查中发现肺部结节或肿块时，CT 筛查可以提供更详细的结节信息，帮助确定结节的性质和是否需要进一步治疗。

手术前评估 在进行肺部手术前，CT 筛查可以提供有关肺部结节和病变的详细信息，帮助医生规划手术方案和评估手术风险。

除了上述适应证，医生还根据具体情况和临床需要来判断是否进行 CT 筛查。综合考虑患者的病史、症状、体征和其他辅助检查结果，医生能够确定是否进行 CT 筛查，并制定相应的筛查方案。

CT 筛查的优势和注意事项

CT 扫描在肺部疾病筛查中具有许多优势，但我们也需要注意以下事项：

辐射剂量 CT 扫描使用 X 射线，会产生一定的辐射暴露。在进行 CT 筛查时，医生会根据患者的具体情况权衡利弊，并尽量控制辐射剂量。

造影剂使用 在某些情况下，CT 筛查可能需要使用静脉注射的造影剂，以增强图像的对比度。在使用造影剂时，需要注意过敏反应和肾功能的评估，确保安全性。

专业医生解读 CT 影像需要由专业医生进行解读和诊断，以确保准确性和可靠性。

CT 扫描在肺部疾病筛查中具有重要的应用价值，可以提供详细的肺部解剖信息和病变特征。通过准确的诊断和筛查，可以帮助早期发现肺部疾病，提高治疗的成功率和预后。然而，在利用 CT 技术进行肺部疾病筛查时，我们需要注意辐射剂量和造影剂使用等安全性问题，并确保 CT 影像的准确解读。只有在专业医生的指导下，才能充分利用 CT 技术进行肺部疾病筛查，为我们的健康保驾护航。

糖尿病患者的饮食调理措施

▲ 四川友谊医院 郑桃

糖尿病是现代社会的常见疾病，随着生活水平的提升，越来越多的人患上了糖尿病。糖尿病是与膳食营养关系最为密切的慢性病之一，糖尿病的科学饮食控非常重要。在“糖尿病治疗的五驾马车”中，“营养治疗”是最基本和重要的措施，所以糖尿病患者营养水平决定了病情的发展。

糖尿病是因胰岛素绝对或者相对不足，以及胰岛素利用障碍，所引起的碳水化合物、脂肪、蛋白质代谢紊乱的疾病，临床上是以高血糖为主要标志。长期存在的高血糖，导致各种组织，特别是眼、肾、心脏、血管、神经的慢性损害、功能障碍。发生糖尿病时，典型的临床表现是三多一少，即多饮、多尿、多食、体重下降，主要是由于胰岛素的绝对或者相对不足，葡萄糖不能被利用，随尿排出，产生渗透性利尿、排水过多、机体口渴明显、糖代谢异常、患者饥饿明显、糖代谢异常导致蛋白质代谢异常，出现负氮平衡，患者消瘦明显。糖尿病患者一经诊断，就是终身性疾病，只能控制，很难根治。

糖尿病治疗中的很多问题都与饮食控制好坏有关，饮食治疗是一些无症状与轻症、老年、肥胖患者的最基本最主要的治疗方法，其在防止延缓患者并发症发生、维持患者健康生活，保持患者劳动力方面起着重要作用。针对糖尿患者的饮食调理要注意以下几点：

加强糖尿病患者的饮食教育。目前有一部分糖尿病患者严重缺乏有关饮食治疗知识。认为控制饮食就是单纯的节食或少吃含糖多的食物，结果引起严重的低血糖反应。还有患者忽视碳水化合物的摄入控制，饮食结构不尽合理，导致病情恶化。因此对糖尿病患者进行饮食知识的传授和教育至关重要。

所有糖尿病患者都要坚持饮食治疗方法。以饮食治疗为主，轻型病例即可

收到好的效果，对中、重型患者使用药物疗法也应以饮食疗法为基础。注射胰岛素或口服降糖药只有在科学合理饮食的基础上才能发挥疗效，不重视饮食治疗，一味依赖药物治疗，不可能取得长期的好的临床效果。

及时掌握患者病情，随时调整患者饮食方案。肥胖患者须严格控制饮食，以低热量低脂肪饮食为主，减少热量摄入和减轻体重；对于消瘦患者需保证总热量，故适当放宽饮食；使用胰岛素治疗的患者，可根据实际情况在上午 9：00-10：00、下午 15：00-16：00 或睡前加餐，有效防止低血糖的发生，患者若平常活动量大或日常从事体力劳动可适当加餐或增加主食。

合理安排主食副食之间比例，不可只重视主食而轻视副食。虽然控制作为血糖主要来源的主食摄入量是必须的，但是副食中含有的脂肪、蛋白质进入体内也有一部分可以变成血糖，成为血糖的来源之一，造成血糖升高，体重增加，不利于患者病情改善。因此，合理控制主食，同时科学搭配副食，才有可能取得预期效果。

合理控制糖的摄入。控制糖的摄入被认为是糖尿病饮食调养的关键。肝葡萄糖生成作用是维持人体内葡萄糖稳定状态的重要组成部分，人体内 90% 的内源性葡萄糖由其生成。一般 T2DM 患者的 HGP 率高于正常人生理水平。HGP 抑制作用受损，表现为肝胰岛素抵抗，造成葡萄糖代谢下降，导致葡萄糖生成增加，各种因素的相互作用下，一般 T2DM 患者血糖水平较高。通过科学合理的饮食，严格控制糖分的摄入量，能有效抑制患者体内葡萄糖生成的源头，进而降低 T2DM 患者血糖水平。

总之，糖尿病的饮食注意事项是要避免吃一些高糖、高脂肪、高胆固醇的食物，在患者血糖控制正常的情况下，做一些有氧运动来提高胰岛素的敏感性，要用胰岛素来控制血糖的变化。