



糖尿病足的预防和治疗

▲ 北京市社会福利医院 李振华

糖尿病是以慢性血糖增高为特征的代谢疾病群。长期血糖增高可引起多个系统的损害，该病可使患者生活质量下降，寿命缩短，应积极防治。随着人们生活水平的逐渐提高以及生活方式的改变，糖尿病患者也在逐年增多，目前已成为多发病、常见病。随之而来的并发症糖尿病足的发病率也逐渐增高，WHO 将糖尿病定义为与下肢远端神经异常和不同程度的周围血管病变相关的足部（踝关节或踝关节以下的部分）感染、溃疡或深层组织的破坏。其致残率较高，治疗费用也比较巨大。治疗上甚至牵扯到如内分泌科、普通外科、骨科、血管科等多个科室，给患者在精神上、身体上、经济上造成了巨大损失，已成为重大的社会公共卫生问题。

鉴于糖尿病足的危害，早期发现并及时有效干预糖尿病足的危险因素非常重要。

整体预防

健康宣教 健康教育是重要的基本治疗措施之一。医疗护理工作应以疾病为中心向患者为中心转变。健康教育被公认是其他治疗成败的关键，可以充分调动患者的主观能动性，积极配合治疗，有利于疾病的控制。应有专业的医护人员对患者及家属进行相关知识的普及，并要采取切实有效的行动。这些健康教育能及时发现早期病变，加强患者自我管理，是预防糖尿病足的重要手段。

严格控制血糖 长期高血糖状态会损伤血管内皮细胞，增加血液黏度，从而会增加动脉硬化及血栓的风险。同时，高血糖也会造成神经病变，不仅会影响血管的舒缩功能，还会影响感觉神经，从而使皮肤对外界刺激的防御功能下降。血糖的控制不仅仅是药物控制，饮食治疗也是非常

重要的措施，要合理安排热量、食物成分，并规律的用餐。

控制心脑血管危险因素 高血压可加重周围动脉病变。血脂异常与高血糖相互作用，最终形成血栓。因此，对有心脑血管因素的患者，要积极采取抗血小板聚集治疗，帮助患者改善不良饮食习惯，避免暴饮暴食，过于油腻和过咸饮食。

戒烟限酒 吸烟不仅伤肺，对心脑血管伤害也较大。吸烟可造成血管痉挛加重缺血，烟草里的有害物质会对血管内皮受到损伤，会加速动脉硬化及斑块的形成。对有吸烟的患者，要劝其及时戒烟，并避免被动吸烟。

适当运动避免不良生活习惯 在身体状况允许下适当运动，要循序渐进并长期坚持。适当运动对身体好处是多方面的，它不仅可以远离心血管疾病，有利于改善“三高”，改善睡眠，还能改善心理健康，提高机体免疫力。

自我监测血糖 应用便携式血糖仪可以经常观察和记录患者血糖水平，为调整药物提供依据。每年定期复查可以尽早发现大血管、微血管并发症，及时给予相应治疗。长期良好的病情控制可在一定程度上延缓预防并发症的发生。

局部预防

足的保护 建议患者穿比较舒适的鞋子和袜子，鞋子过松会导致脚部皮肤过度摩擦，导致皮肤磨损，过紧会导致局部压迫，造成局部缺血。袜子不要过紧，要经常保持干燥、透气，避免赤脚行走。患者要经常保持足部清洁。每日要进行足部自我检查。

足部疾患的处理 对有真菌、病毒或细菌感染的患者，要积极对症处理。如果

出现足癣、甲癣、跖疣、鸡眼、甲沟炎、嵌甲等，要到相应科室进行治疗。

测量足部皮肤温度和感觉 糖尿病患者出现神经病变、血管病变都会导致足部皮肤温度变化。对皮肤温度及感觉的观察，有助于早期发现隐匿病变，做到早发现早治疗。

预防日常损伤 对于经常泡脚的患者，水温不能过高，小于 37℃ 为宜，一般在 5~10 min，避免使用热水袋、电热器等，以免引起烫伤。预防外部创伤也非常重要，大部分早期溃疡都有足部外伤史，甚至有足趾手术使用止血带造成远端坏死，所以尽量避免足部损伤。

治疗策略

一般性治疗 患者应积极控制血糖，改善不良饮食生活习惯，戒烟限酒。出现高血压、高脂血症应积极治疗，避免足部物理化学性损伤。如果出现损伤，要积极进行医疗干预，避免损伤恶化。

药物治疗 患者可应用扩张血管药物，增加动脉血流量，改善患肢缺血状态，如前列腺素药物。抗凝剂及抗血小板聚集药物可防止血栓形成及血栓进一步增大，如阿司匹林，氯吡格雷。对于已有感染的患足，要根据细菌培养选择敏感菌抗生素。抗生素一般是广谱抗生素，要尽早应用。有末梢神经症状的要及时应用营养神经的药物，如维生素 B₁、腺苷钴胺等。

外科治疗 对于表浅、溃疡面不大的患者可在门诊换药处理，充分消毒创面，去除坏死组织及分泌物，创面可覆盖银离子、水凝胶等抗炎、促进组织生长的敷料，也可以应用理疗等治疗方法。大部分轻症患者在经过积极治疗后，创面可以愈合。如果患者出现深部脓肿、筋膜坏死、肌腱

外露、窦道形成要尽早行清创治疗，或进行血管再通治疗（如血管介入，血管旁路移植等）。对于坏疽严重、疼痛难以忍受的患者，或病情威胁到生命的患者，可行截肢或截趾术以减轻患者痛苦。

中医治疗 患者可以采用内治、外治相结合的中医治疗方法。未出现糖尿病足时可内服汤剂，根据中医辨证分型治疗。对已有溃疡、坏死，可采用中药泡脚、化腐清创等治疗。

心理疏导 已经出现足部溃疡坏死的患者，往往会因为疾病、足部感观而感到焦虑、抑郁、恐惧等情绪问题，甚至有些患者放弃治疗，任其发展。对这类患者要多进行思想沟通，使其正确认识糖尿病并发症，积极治疗，树立正确的积极心态，必要时可通过心理医生或精神科医生进行干预。

结语

糖尿病足的防治重点是早预防、早发现、早干预。通过规范的管理可显著降低截肢风险，提高生活质量。糖尿病足的防治是长期的、艰巨的，不管是医护、患者及家属都要有足够的信心、耐心去面对，争取将其消灭在萌芽状态。



来源 / 千库网

内分泌代谢病如何影响人体健康?

▲ 新疆石河子市人民医院 卢建云

内分泌代谢病是一类涉及人体内分泌系统和代谢过程的疾病。内分泌系统由一系列腺体组成，包括甲状腺、胰腺、垂体腺、肾上腺等，它们分泌激素调节身体的多种功能。这些激素包括甲状腺激素、胰岛素、生长激素、肾上腺素等，它们在维持体内环境稳定、促进生长发育、调节能量代谢等方面发挥着至关重要的作用。代谢过程则涉及营养物质的转化、储存和利用，包括碳水化合物、脂肪、蛋白质等的代谢。内分泌代谢病通常由于激素分泌异常或代谢途径受损导致，这可能会引起一系列的生理和病理变化。

内分泌代谢病的分类

内分泌疾病 涉及激素分泌异常的疾病，如甲状腺功能亢进或减退、糖尿病、垂体疾病、肾上腺疾病等。甲状腺功能亢进时，患者可能会出现心慌、多汗、体重下降等症状，而甲状腺功能减退则可能导

致乏力、怕冷、体重增加等症状。糖尿病是由于胰岛素分泌不足或作用障碍导致血糖水平异常，长期高血糖可能会引起多种并发症。

代谢性疾病 涉及营养物质代谢异常的疾病，如肥胖症、痛风、脂质代谢异常等。肥胖症是由于能量摄入长期超过消耗，导致体内脂肪堆积过多，可能引发高血压、糖尿病等疾病。痛风是由于体内尿酸代谢异常，尿酸盐在关节和软组织中沉积，引起剧烈疼痛和炎症。

内分泌代谢病的影响

代谢紊乱 激素分泌异常会导致身体代谢过程失衡，影响营养物质的转化、储存和利用，可能导致肥胖、消瘦、能量不足等问题。例如，胰岛素分泌不足会导致糖尿病患者出现高血糖，进而影响全身多个系统的功能。

生长发育障碍 激素在生长发育过程中

起着关键作用，内分泌代谢病可能导致儿童生长迟缓、成人骨质疏松等问题。生长激素分泌不足会影响儿童的正常生长，而成人骨质疏松则与性激素水平下降有关。

心血管疾病 某些内分泌代谢病，如糖尿病、高脂血症等，会增加心血管疾病的风险，导致高血压、冠心病等疾病。长期的高血糖和血脂异常会损伤血管壁，促进动脉粥样硬化的形成。

神经系统损害 激素分泌异常可能影响神经系统功能，导致头痛、失眠、情绪波动等症状。例如，甲状腺功能异常可引起神经系统的兴奋性改变，表现为情绪波动和睡眠障碍。

预防和治疗

健康饮食 均衡摄入各类营养物质，避免高糖、高脂、高盐等不健康饮食习惯。合理膳食有助于控制体重，预防和控制糖尿病、高血压等疾病。

适量运动 定期进行有氧运动和力量训练，有助于控制体重、改善代谢功能。运动可以提高身体对胰岛素的敏感性，有助于降低血糖水平。

定期体检 定期进行血糖、血脂、血压等指标的检测，及时发现并干预内分泌代谢病。早期发现和治疗可以有效减缓疾病进展，降低并发症的风险。

药物治疗 根据病情需要，医生可能会开具激素替代疗法、降糖药、降脂药等药物进行治疗。药物治疗是控制内分泌代谢病的重要手段，但需在医生指导下使用。

总结

总之，内分泌代谢病对我们的身体产生广泛影响，预防和治疗需要综合考虑多种因素。通过健康饮食、适量运动、定期体检、药物治疗和生活方式调整等措施，我们可以有效控制和改善内分泌代谢病，提高生活质量，减少疾病带来的负担。