

糖尿病足四大高危群体

糖尿病足是糖尿病最凶险的并发症之一,小擦伤演变为溃烂、久治不愈甚至截肢的案例在中老年糖友群体中屡见不鲜。临床调研证实,高龄老人、男性嗜烟酒糖友、多年老糖友、血糖常年失控患者,是糖尿病足四大高危群体。



高温泡脚

79岁的张新民确诊糖尿病已有八年,是典型高龄高危糖友。

老人皮肤逐年变薄,腿脚干瘪松弛,下肢血液循环缓慢,末梢神经退化严重,双脚麻木感常年伴随。平日里子女忙于工作,不能时时陪在身边,张新民独自起居,总凭着过往生活经验打理日常,对糖尿病护足知识一知半解。

老人习惯睡前用热水泡脚,凭着体感加水,总觉得水温偏凉就不断续入沸水。一天晚间,张新民如常泡脚,双脚泡进热水里毫无烫感,足足浸泡二十多分钟,起身擦脚才发现脚底外侧烫出一片水泡。起初水泡体积不大,张新民觉得只是小烫伤,自行找家中常备药膏随意涂抹,没有前往医院检查。高龄糖友皮肤修复能力本就孱弱,加之末梢循环差,水泡破损后创面迟迟无法结痂愈合,短短一周创面开始红肿渗液,慢慢向下溃烂。子女发现时,伤口已经深入皮下,被医生告知是糖尿病足早期破溃,若再拖延,很容易出现深部感染。

高龄人群神经感知退化,无法精准分辨水温高低,严禁凭体感试水,泡脚必须借助水温计把控在37℃,单次泡脚不超过十分钟;每日睡前逐寸查看脚底、脚趾缝,查看有无红肿、破损、老茧。张新民住院调理近一个月,创面才慢慢收口。

出院之后,老人遵照医嘱,每半年到医院做一次足部专项检查,常备水温计,改掉高温泡脚陋习,日常穿松软棉袜,再也没有出现足部意外伤害。

不离烟酒

62岁的李勇患糖尿病十余年,大半辈子烟酒不离身,每日抽烟半包以上,亲友聚餐必饮酒,是临床最常见的烟酒嗜好型男性高危糖友。

早在确诊糖尿病初期,医生便反复叮嘱戒烟限酒,保护下肢血管与末梢神经,但李勇自恃身体硬朗,总觉得烟酒对腿脚影响不大,常年搁置医嘱。

长年烟酒持续损伤周身血管内皮,高血糖叠加烟酒刺激,下肢微血管逐渐狭窄闭塞,足部供血逐年变差。前两年李勇偶尔走路脚踝酸胀、脚趾发麻,只当年纪大缺钙,从未往糖尿病并发症方面联想,既不去定期做足部筛查,也不愿管控烟酒。

去年深秋,李勇出门买菜走路不到五百米,脚掌便酸胀刺痛,原地休息片刻稍有缓解,没过多久,脚趾皮肤莫名发白发凉,夜里频繁出现烧灼样痛感。李勇某天修剪趾甲不小心剪破脚趾边缘一处皮,伤口仅有米粒大小,连续半个月无法愈合,创面慢慢发黑化脓。李勇就医检查确诊糖尿病足前兆,医生解释,烟草中的有害物质收缩下肢血管,酒精加重神经氧化损伤,男性糖友长期烟酒是诱发血管病变的重要诱因。李勇在医护劝导下,下定决心戒烟戒酒,严格按照规范养护双脚:选用宽松软底布鞋,每日温水清洁足部,坚持饭后慢走半小时,活动脚踝促进下肢供血,每半年筛查足背动脉搏动、皮肤温度。

经过半年调理,李勇足部发凉、间歇性疼痛明显改善,破损创面完全愈合。李勇常在老年糖友交流群分享自身经历,提醒同龄男性病友,戒烟酒看似小事,却是守住双脚健康的第一道防线。

忽视护足

68岁的王志确诊糖尿病三十年了,属于病程超长的患者。

王志只按时服用降糖药,常年忽视并发症预防,三十年间从未系统性做过足部筛查。长年高血糖持续侵蚀下肢神经与大小血管,足部防御、自我修复能力持续下降,皮肤干燥起皮、角质增厚早已成为常态。王志日常劳作之余,喜欢穿硬底劳保鞋外出遛弯,鞋子磨脚、挤压脚趾也不以为意。

今年初夏,鞋子磨破脚后跟一小块皮,伤口细微,不痛不痒,王志照常下地散步,任由伤口暴露在外。短短十几天,原本不起眼的破皮逐渐糜烂,向下腐蚀软组织,伴随异味渗出,走路疼痛难忍后才前往医院。检查显示下肢周围神经病变、下肢动脉硬化闭塞双重病变,已是糖尿病足中度溃疡。

糖尿病患病超过五年,神经血管已在高血糖环境中日积月累受损,患病二三十年的老糖友是糖足高发人群,必须缩短筛查周期,坚持半年一次足部全面体检。

王志每日规范温水洗脚,仔细擦干脚趾缝隙,指甲平直修剪,不深挖甲沟,摒弃硬底鞋,全天穿着柔软透气鞋袜,定期复查血糖与足部血管,闲暇坚持踝泵锻炼,改善下肢循环。

历经两个多月换药调养,王志的溃烂创面逐步愈合。三十年患病经历让王志幡然醒悟,病程越长越不能忽视日常养护,侥幸心理极易酿成足部溃烂的大祸。

血糖波动

65岁的陈静确诊糖尿病六年,嫌降糖药副作用大,时常自行减药量、间断停药,日常饮食不忌口,米面甜食、油腻荤腥不加节制,空腹血糖常年在10mmol/L以上,血糖忽高忽低波动剧烈,属于血糖管控不达标的高危糖友。高血糖持续破坏足部末梢神经,痛觉、温觉、触觉大幅减退,陈静双脚常年麻木发沉,对磕碰、摩擦带来的损伤毫无感知。

一次,陈静的脚磨出水泡,她毫无痛感,直到晚上泡脚才发现脚底水泡。她轻信偏方,自行挑破水泡,外敷家里自备草药,非但没有好转,破损位置快速感染红肿,一周后创面扩大溃烂,皮肤颜色暗沉发紫。

入院检查,医生明确长期失控血糖是损伤微血管、破坏皮肤自愈能力的元凶。微小水泡在健康人身上数日即可恢复,在血糖失控糖友身上极易进展为顽固性溃疡。

遵照专家指导,陈静首先规范降糖用药,三餐定量管控饮食,把空腹血糖控制在达标范围;坚持每半年进行足部筛查,养成睡前自查双脚的习惯,留意皮肤变色、水泡、老茧增生、嵌甲问题;洗脚严格使用温度计,杜绝冷热刺激,不随意挑破水泡、私自外敷不明药膏。遇到足部麻木、发凉、皮肤异常第一时间就医,不再拖延自治。经过系统化降糖、创面换药治疗,陈静足部溃疡慢慢痊愈。此后她常常现身说法,告诫身边血糖控制不稳的糖友,稳住血糖就是养护双脚的根本,血糖持续超标,再细微的外伤都可能诱发严重糖足。

糖尿病足从来不是突发急症,而是长年忽视养护、拖延筛查日积月累的结果。高危糖友要按时定期筛查、落实每日护足细节、发现足部异常立刻就医。

本报记者 李由

雨季 警惕霉菌

最近,我国多地迎来强降雨过程。连续阴雨叠加高湿闷热,导致室内墙面返潮、地板凝水、家电缝隙发黑……这些看似寻常的现象背后,暗藏着肉眼不可见的健康风险。

联防联控部队第985医院感染科主任郝月明介绍,霉菌是多种丝状真菌的统称,目前已知种类多达数万种。与人们生活关系最密切的,主要有曲霉、青霉、根霉、毛霉、枝孢菌、镰刀菌和链格孢七大类。

霉菌从“潜伏”到“活跃”,需要温度、湿度、营养源和时间四个条件同时满足,其中湿度最关键。霉菌依靠孢子繁殖,这些微小的“种子”肉眼不可见,在适宜环境下,仅需24小时到48小时就能够萌发生长。

在温度高于20摄氏度且存在灰尘、食物残渣、木材、纸张、衣物纤维等有机物的条件下,空气湿度对霉菌生长起决定性作用。当湿度低于60%时,多数霉菌生长受到抑制;若湿度超过65%,霉菌生长速度明显加快;一旦湿度达到75%到95%,霉菌便会进入爆发式增长期,孢子释放量呈指数级增加,墙面、衣物、地板等处往往在数天内就会出现肉眼可见的霉菌斑。

最近,室外湿度常突破80%,室内如果除湿不及时,就会给霉菌创造适宜的生长环境。

霉菌的藏身之处非常隐蔽。家中常见高危区域有:淋浴房玻璃胶条、马桶底座边缘、贴墙放置的大衣柜背面、床垫底部、沙发角落、长期未通风的鞋柜、水槽下的橱柜……

孙伟