

# 小伤口,大麻烦

## 糖友夏天要提防糖尿病足来扰

记者 刘威

酷暑来袭,人们总想把脚暴露在外寻找一点清凉。“但是糖友们注意了,夏季是糖尿病足的高发季节,糖友光脚穿凉鞋,脚部出汗多、蚊虫叮咬都可能让双脚受伤,如果不及时治疗处理,很容易导致伤口感染,严重的甚至会导致截肢的后果。”宁夏回族自治区人民医院足踝外科副主任医师宋强提醒。

### 病例回放

#### 老糖友脚碰伤未处理 导致感染溃烂

70岁的李叔患糖尿病10多年了,平时生活“不拘小节”,血糖控制也一直不太理想。去年夏天的一天,李叔光脚穿凉鞋散步,右脚大脚趾不小心踢到石头上。当时只是脚趾破了点皮,几乎没有感到疼痛,李叔并没在意,也没有对伤口进行处理。岂料,两周后,女儿发现李叔的大脚趾伤口不但没有愈合,还红肿溃烂了起来,并且开始散发出异味。于是,女儿赶紧带李叔就诊。经过医生仔细检查,确诊李叔为糖尿病足,需要住院治疗。医生还告诉李叔,他的糖尿病足如果不积极治疗,可能会发生坏疽、截肢等严重后果。

“脚上最初只是一点小伤口,怎么会发展成这样严重的后果?”听了医生的话,李叔很不解。医生告诉李叔,糖尿病患者的伤口愈合能力本来就比普通入差,再加上他的血糖控制得不好,伤口也没有及时处理,所以发生了感染。

### 1 糖尿病足在糖友中多发

糖尿病是困扰人类健康的世界性慢性病之一。但一些糖尿病患者以为,糖尿病不是什么大病,所以不严格控制血糖,该吃吃,该喝喝。殊不知,糖尿病经常会伴随多种并发症,尤其是糖尿病足很常见,会严重影响患者正常的生活。

根据国际糖尿病联合会统计,每6个糖尿病患者中就有一人患糖尿病足。糖尿病足是因长期高血糖导致的下肢远端神经异常和不同程度的血管病变,易引发足部感染、溃疡或深层组织破坏。简单来说,就是糖尿病让脚部的“感觉失灵”“供血不足”,进而引发各种问题,严重者可能面临截肢风险,影响生活质量甚至危及生命。

### 2 这些糖尿病足信号要提防

宋强提醒,对于糖友来说,如果脚上出现以下症状,要提防是糖尿病足的信号。

在糖尿病足发病初期,多有皮肤瘙痒、肢端发凉、感觉迟钝;会出现双足对称性袜套样麻木,痛觉会减退或消失;少数糖友会有足部针刺样、烧灼样疼痛,夜间或遇热时疼痛会加重;足部出现伤口时,难以愈合,容易合并感染,局部会形成水肿、血泡,严重者会出现糜烂、溃疡。

### 3 夏天糖友更易发生糖尿病足

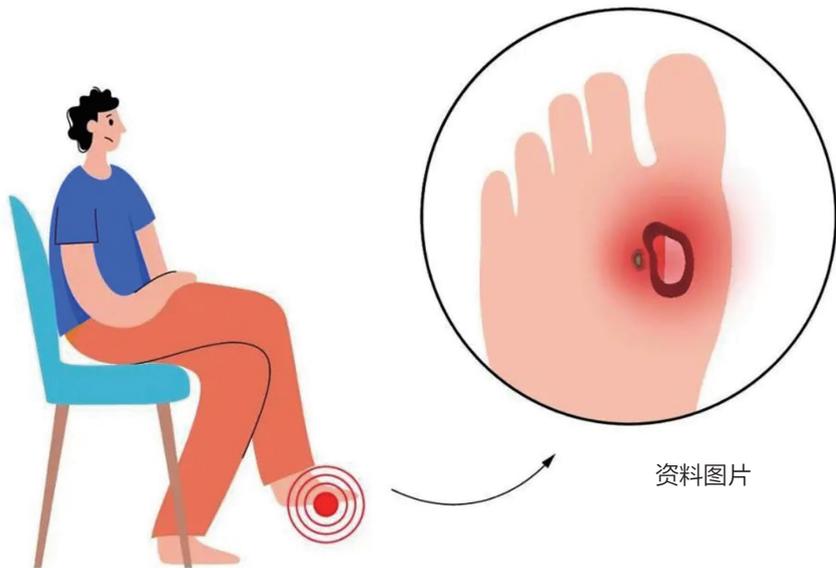
宋强医生分析,夏季糖尿病足感染率比其它季节更高,主要与以下几个因素有关。

**高温出汗:**夏天糖友脚容易出汗,大量的脚汗会使鞋袜潮湿,从而成为细菌滋生的温床,增加感染风险。

**裸露足部:**糖友穿凉鞋、拖鞋让脚直接暴露在外,受伤的风险会大大增加,比如被硬物划伤、石子硌伤,甚至晒伤、烫伤等。

**蚊虫叮咬:**夏季蚊虫较多,糖友被叮咬后若处理不当,很容易引发皮肤破损和感染。

对于普通人来说,小磕碰可能没什么事儿,但糖友脚一旦受伤,由于自身修复能力较弱,小问题很容易变成大麻烦。



### 夏日护足功课要做好

**炎炎夏日,糖友们如何降低糖尿病足发生的风险?宋强给出了几点建议。**

**严格控制血糖:**糖友应遵医嘱规律服用降糖药或注射胰岛素,定期监测血糖,将血糖控制在合理范围内。只有血糖平稳达标了,才能让双脚受到的伤害减少。

**适度运动:**适当进行散步、游泳等运动,促进足部血液循环,要避免长时间行走或剧烈运动。

**避免穿凉鞋:**凉鞋会使脚趾暴露在外,容易与硬物碰撞造成足部损伤,另外凉鞋的质地一般都比较硬,容易打脚或加大足部局部压力导致溃疡。一些较厚的凉鞋透气性不够,若出汗较多很容易造成足部真菌感染。所以糖尿病患者夏天不要为了凉爽而去穿凉鞋。建议选择穿宽松、透气、柔软的布鞋或运动鞋,鞋头要宽大,避免挤压脚趾;袜子宜选择棉质、浅色、无松紧带的,要每天更换。

**戒烟限酒:**吸烟会收缩血管,减少足部供血,戒烟戒酒有助于降低糖尿病足发生风险。

### 提醒

#### 糖友泡脚有讲究

泡脚是一种很好的养生方式。但对于糖尿病患者来说,泡脚很有讲究,一旦泡脚不当,容易造成烫伤和感染,继而引发糖尿病足。糖友用热水泡脚可促进局部血液循环,改善脚部皮肤和组织营养,也有预防呼吸道感

染性疾病的功效,不过水温不宜过高。也可以利用温度计进行测温,保证水温不超过40℃。

洗完脚后最好用柔软毛巾轻轻擦干脚,特别是脚趾缝间;涂抹保湿霜防止皮肤干裂,但趾缝间要保持干燥。

### 小贴士

糖友可每天查看足底、趾缝等处,如果发现足部有以下几种情况,要赶紧去医院。

1. 小伤口超过2天仍不见好转;
2. 足部异常麻木、瘙痒、干燥,或突然疼得厉害;
3. 脚趾颜色异常(发红/青紫)、双脚异常发烫或冰凉;
4. 出现脓包、溃烂等感染症状。

### 宋强医生出诊时间

周一、周二全天  
宁夏回族自治区人民医院  
本部足踝外科门诊

周四上午  
宁夏回族自治区人民医院  
西夏分院足踝外科门诊