

关爱足部健康,远离糖尿病足

薛 梅

糖尿病足是糖尿病患者常见的严重并发症之一,由于长期高血糖导致神经损伤和血管病变,使足部容易发生溃疡、感染甚至坏疽。据统计,约 15%的糖尿病患者会在一生中出現足部问题,而早期预防能显著降低截肢风险。本文将带你详细了解一下糖尿病足的成因、预防措施及日常护理方法,帮助糖尿病患者远离足部并发症。

一、什么是糖尿病足

糖尿病足是由于长期血糖控制不佳,引发周围神经病变和下肢血管病变,导致足部感觉减退、血液循环不良,容易因轻微外伤或压力形成难以愈合的溃疡,严重时可能引发感染、坏疽,甚至需要截肢。糖尿病足的常见表现有以下几个方面。

神经病变症状:足部麻木、刺痛、烧灼感,对温度或疼痛不敏感。

血管病变症状:足部皮肤苍白、发凉、行走时小腿疼痛(间歇性跛行)。

溃疡与感染:小伤口长期不愈合,出现红肿、渗液,甚至发生黑坏死。

二、哪些糖尿病患者易发生足部问题

易发生足部问题的糖尿病患者主要有:长期血糖控制不佳者、有糖尿病神经病变或血管病变者、足部畸形者(如拇外翻、扁平足)、既往有足部溃疡或截肢史者、吸烟者(吸烟会加重血管狭窄)、老年人或独居患者(自我护理能力较差)。

三、糖尿病足的发病原因有哪些

- 神经病变
 - 糖尿病周围神经病变感觉神经损伤,长期高血糖导致神经细胞代谢异常,引发足部感觉减退或丧失,患者无法及时察觉外伤、烫伤或压迫,增加溃疡风险。
 - 运动神经损伤足部肌肉萎缩、关节变形(如槌状趾、弓形足),导致足部压力分布异常,局部易形成胼胝或溃疡。
 - 自主神经损伤汗腺功能受损,皮肤干燥皸裂,成为细菌入侵的通道。
- 血管病变
 - 微血管病变:高血糖损伤毛细血管基底膜,血流受阻,组织缺氧,伤口修复能力下降。
 - 大血管病:下肢动脉粥样硬化(如下肢动脉闭塞症),导致足部供血不足,严重时引发坏疽。
- 感染与免疫因素
 - 免疫功能低下:高血糖抑制白细胞吞噬功能,降低抗感染能力。
 - 易感环境:缺血和神经病变导致皮肤屏障破坏,细菌易通过小伤口侵入深层组织,引发严重感染(如蜂窝织炎、骨髓炎)。
- 外部诱因
 - 足部机械性损伤:鞋袜不合脚(摩擦、压迫)、赤足行走、修剪趾甲不当、足部烫伤等。
 - 足部畸形:如拇外翻、神经性关节炎病等,增加局部压力。
- 患者行为因素
 - 自我管理不足:忽视足部日

- 常检查、未规范控糖、未及时处理小伤口。
 - 就医延迟:对早期症状(如麻木、疼痛、皮肤变色)未重视,延误治疗。
- ### 四、糖尿病足的核心预防措施
- 严格控制血糖严格的血糖管理是预防糖尿病足的基础。患者应遵循医嘱合理使用降糖药物或注射胰岛素,同时密切监测血糖变化。饮食上要控制总热量的摄入,合理分配碳水化合物、蛋白质和脂肪的比例。增加膳食纤维的摄入,多吃蔬菜、水果和全谷类食物。此外,适度的运动也是控制血糖的重要手段,适当运动有助于提高胰岛素敏感性,降低血糖。根据患者的身体状况,选择适合的运动方式,如散步、慢跑、太极拳等。运动时间一般选择在餐后 1-2 小时,每次运动 30 分钟左右,注意避免在空腹时运动,防止低血糖的发生。
 - 足部日常护理每天检查足部都是预防糖尿病足的关键步骤。仔细观察足部皮肤有无破损、水泡、红肿、鸡眼、胼胝等异常情况,同时注意足部的温度、感觉和动脉搏动。保持足部清洁干燥,每天用温水洗脚,水温不宜超过 37℃,避免使用刺激性强的肥皂或清洁剂。洗脚后可适当涂抹润肤霜,保持足部皮肤的湿润,防止干裂。修剪趾甲时要小心,避免剪伤皮肤。选择宽松、透气、大小合适柔软的鞋子,避免穿高跟鞋、尖头鞋或硬底鞋,确保

脚部舒适。袜子应选择纯棉材质,吸汗透气,避免穿紧口袜子,以免影响足部血液循环。

- 改善血液循环适当的运动可以促进下肢血液循环,降低糖尿病足的发生风险。除了有氧运动外,还可以进行一些针对性的足部运动,如足部屈伸、旋转等。戒烟也是改善血液循环的重要措施。此外,避免长时间站立或久坐,定期活动下肢,促进血液回流。
- 定期体检糖尿病患者应定期进行全面的体检,包括足部检查、神经功能检查、血管超声检查等,以便早期发现糖尿病足的危险因素,并及时采取干预措施。

- 糖尿病足的早期预警信号如果出现以下情况,请立即就医:足部麻木、刺痛感加重;皮肤颜色变暗、发紫或苍白;小伤口超过 1 周未愈合;足部肿胀、发热或有异味。
- 糖尿病足危害严重,需要患者、家属及医护人员的共同努力,通过科学的日常护理和定期检查,提高患者自我保健意识,掌握糖尿病足的预防知识和技能,严格控制血糖,做好足部护理,改善足部血液循环等措施,完全可以有效预防。“早发现、早干预”是避免截肢的关键,如果您或家人患有糖尿病,请从今天开始重视足部健康,远离糖尿病足风险。

〔作者单位系安徽理工大学第一附属医院(淮南市第一人民医院)〕

手术时为什么不能佩戴金属饰品?

千翠芹

“护士,我这个项链是开过光的,会保佑我平平安安,我能戴着它去手术室吗?”

“护士,我这个戒指戴了很多年了,已经取不下来了,怎么办呀?”

“护士,我这个耳环扣是钩起来的,很难取下来,可以戴着它去做手术吗?”

手术室护士在手术前一天去病房看望手术患者的时候,上面类似的问话经常会出现,手术室护士都会交代患者手术当天不能佩戴金属饰品,那么大家知道为什么做手术的时候不能戴金属饰品吗?其实这一规定并非是毫无根据的苛求,它是手术医护人员安全核查的工作流程之一,是基于多方面重要因素的考量,每一方面都关乎着患者的安危、手术的顺利进行以及整个医疗工作的安全,下面让我们一起深入了解其中的奥秘。

一、避免灼伤烫伤

随着现代科技和外科日新月异的发展,电外科设备使用越来越普及和规范,同时也存在一些安全隐患。在各类手术各种电外科设备中最常使用的是电刀设备(电刀主要功能是手术中的切割和止血),其中单极电刀最容易发生灼伤等电损伤。电外科设备会产生电流,若金属饰品与患者皮肤接触,可能形成电流经外通路造成局部高温,若电流大,接触点小,那高密度的高频电流就会在接触点

皮肤产生灼伤烧伤,所以为了以防万一,避免意外发生,一定不要佩戴金属饰品进入手术室。

二、避免感染风险

金属饰品往往是细菌滋生的“温床”,我们的皮肤会不断地分泌汗液、油脂以及皮屑等物质,这些物质容易吸附在金属饰品表面,而且在日常生活中,我们戴的金属饰品很难做到像手术器械物品那样严格的消毒。例如,一枚经常戴在手上的戒指,其缝隙中可能藏匿着大量的微生物,当佩戴着这些带有细菌的金属饰品进入手术室时,金属饰品就会一直暴露露在手术室空气中,细菌就有可能被带到手术区域。而手术室需要严格执行无菌原则,医护人员进入手术室都是需要更换消毒后的手术衣裤、鞋子,戴无菌口罩、帽子,这都是为了避免携带细菌到手术室。手术切口是人体最脆弱、最容易感染的地方,一旦细菌在切口处生长繁殖,就可能引发感染。一旦感染发生,不仅会延缓患者的康复进程,增加患者的痛苦,严重情况下还可能导致败血症等危及生命的并发症。

三、避免影响仪器设备

现代手术中会使用许多高精度的医疗仪器设备,金属饰品可能会干扰这些设备的正常运行,影响到仪器设备的准确度,会对手术中患者的安全和手术顺利进行造成很大的影响,

所以为了自身安全,也不要佩戴金属饰品进入手术室。

四、避免丢失损坏

金属饰品很多价格昂贵,在患者进行全身麻醉没有自主意识之后,在多次转运交接过程中若出现了丢失、损坏,就难以说清是谁的责任。所以为了避免这种纠纷的产生,也为了避免病人经济上的损失,还是不带金属饰品为好,在进入手术室前,一定将金属饰品摘下来保管好。同时,医务人员也应避免戴着金属饰品进入手术室,以免影响患者安全及手术操作正常进行,这是对患者及医务人员负责的表现。

五、避免压力性损伤

在手术过程中,为了配合手术操作、保障手术安全,我们需要选择各种各样的手术体位进行摆放并固定,此时,在麻醉状态下,长时间佩戴坚硬的金属饰品会让其下方和侧方的皮肤长时间受压,就会导致局部皮肤血液供应变差,形成压力性损伤,增加患者的痛苦。

金属饰品实在无法取下怎么办?还有一些其他实在无法取下来的金属物品,如心脏起搏器、钢板螺钉关节假体、人工耳蜗植入物、牙齿正畸矫治器等等。对于这些无法取下来的金属物品,我们需要采取相应的补救措施。

- 长期佩戴无法取下的金属饰

品,如果其与皮肤之间有一定空隙,可用纱布绷带包裹;如果是与皮肤空隙很小的戒指,我们可以用剪下的橡胶手套的手指头部分放在戒指与手指中间,进行物理阻隔电流。

- 安装心脏起搏器者,优先使用双极电凝,低功率操作,避免回路电流通过心脏和起搏器。
- 体内有钢板螺钉关节假体等金属植入物的患者,如果需要使用电刀,应采用最低有效功率、最短时间,负极板黏贴位置应靠近手术部位,让电极回路电流避开金属植入物。
- 佩戴人工耳蜗植入物的患者,在实施头面部手术时避免使用电刀单极模式,可以选用双极模式。如果耳蜗植入物未配有耳蜗外参照电极,可以使用双极模式;如果配有耳蜗外参照电极,使用单极电刀的工作电极必须距离耳蜗外参照电极 10 厘米以上。
- 安装牙齿正畸矫治器的患者,宜优先选用电刀双极模式,如需要使用单极模式,用硅胶或橡胶牙套覆盖矫治器。

小小金属饰品潜藏着大大的风险,而我们人体就像一台精密仪器,失之毫厘,差以千里。做手术时脱去“金”装的这一举动,能为手术患者的安全更好护航,从而更有力地保障患者生命安全和医疗工作优质高效完成。

〔作者单位系天长市人民医院〕

偏头痛是一种常见的神经系统疾病,发作时往往令人苦不堪言。患者会经历剧烈头痛,常伴随恶心、呕吐、畏光、畏声等症状,甚至连日常的光线、声音刺激都难以承受。这种疼痛可能持续数小时至数天,严重影响工作效率、社交活动和日常生活节奏。偏头痛频繁发作时,单纯靠止痛药已经无法有效控制,神经内科的系统治疗才是关键,本文就来聊聊如何科学管理偏头痛,减少发作,缓解痛苦。

一、偏头痛的诱因

偏头痛的发作往往受到多种因素的影响,包括遗传、环境和生活习惯等。研究表明,偏头痛的发生与三叉神经血管系统的激活、神经递质水平异常及脑血管舒缩功能障碍有关。此外,以下因素可能成为诱因。

情绪波动:过度紧张、焦虑、抑郁或兴奋均可能诱发偏头痛。

饮食因素:酒精、巧克力、咖啡因、味精、腌制食品等可能成为触发因素。

睡眠异常:睡眠不足或过度嗜睡均可能导致偏头痛发作。

激素波动:该病女性较多见,常始于青春期,多在经前期或经期发作,更年期后逐渐减轻或消失。

环境因素:强光、噪音、空气污染、气候变化等均可能诱发头痛。

二、如何控制偏头痛的频繁发作

规律作息:良好的睡眠是维持身体健康、调节大脑活动的重要基础,也是防止偏头痛的有效手段。您可以尝试每天在相同的时间上床睡觉,并在固定时间起床,帮助身体建立起生物钟,减少偏头痛的诱发因素。此外,睡前一小时避免接触电子产品,减少蓝光的干扰,创造一个安静、温馨的睡眠环境。这样不仅让你白天精力充沛,也能减少夜间头痛的发作。

健康饮食:某些食物是触发头痛的罪魁祸首,偏头痛患者应避免食用含有高酪胺的食物及过量的咖啡因和酒精,这些食物会导致血管扩张或收缩,从而引发头痛。同时,摄入富含镁、维生素 B12、欧米伽-3 的食物,例如坚果、深海鱼、全麦食品和绿叶蔬菜等,可以帮助改善大脑功能,降低头痛的风险。

适量运动:运动不仅能够增强体力,还能促进血液循环,释放“快乐激素”——内啡肽,帮助缓解偏头痛。患者可以选择一些温和的有氧运动,如快步走、骑车、游泳等,每周进行 3-5 次,每次 30 分钟左右,避免过度劳累。此外,针对肩颈部的拉伸和放松也是缓解因肌肉紧张引起的头痛的好方法。

压力管理:情绪波动和精神压力常常是偏头痛的催化剂,学会有效地管理压力、保持情绪稳定对预防偏头痛至关重要。患者可以通过冥想、深呼吸练习或渐进性肌肉放松训练来放松身心,保持乐观、积极的心态,减少生活中的负面情绪积累,帮助你控制偏头痛的发作。

避免已知诱因:每个偏头痛患者的诱发因素都可能不同,因此,识别并避免个人诱因是预防偏头痛的重要方法。你可以通过记录“头痛日记”来找出自己可能的诱因,了解并避开这些诱因,可以有效减少头痛的发生。例如,如果你发现强光刺激会引发头痛,可以戴上遮阳帽或墨镜,避免长时间在阳光下暴晒;如果月经期前后头痛加剧,可以提前做好预防措施。

三、神经内科的治疗妙招

1. 药物治疗

药物治疗是偏头痛治疗中最常见且最重要的手段。根据患者的病情,医生会根据不同的治疗目标选择合适的药物。对于急性发作时的疼痛,常用的药物包括布洛芬、对乙酰氨基酚、阿司匹林等,可用于轻中度偏头痛。此外,曲普坦类药物如舒马普坦、利扎曲普坦、佐米曲普坦等,是治疗偏头痛的特异性镇痛药,能够收缩扩张的脑血管,并抑制疼痛信号传递,适用于中重度患者。这些药物能够迅速缓解头痛,减轻患者的痛苦。多潘立酮、甲氧氯普胺等,可用于缓解偏头痛伴随的恶心呕吐症状。

对于发作频繁严重影响日常生活的患者,可考虑长期预防性用药,如β受体阻滞剂、钙通道拮抗剂等,这些药物能够减少偏头痛的发作频率和强度,特别是对于那些发作频繁且药物治疗效果不佳的患者非常有帮助。

2. 神经调节疗法

神经调节治疗是一种新兴的偏头痛治疗方法,主要通过影响神经系统的活动来缓解头痛症状。近年来,经过临床验证的神经调节技术,如经颅磁刺激和经皮神经电刺激等,为患者提供了新的治疗选择。这些治疗方法能够通过低频磁场或电流刺激大脑特定区域,调整神经传导,抑制痛觉信号的传递,从而有效缓解偏头痛。

总之,偏头痛不是无法战胜的敌人,在神经内科科学系统的治疗方案与自身积极管理的双重作用下,我们完全有能力控制病情。偏头痛每一次发作的疼痛都在提醒我们重视健康,但不要因此陷入焦虑与恐惧,如果你正在经历偏头痛困扰,不要独自承受这份痛苦,勇敢地走进医院,寻求专业医生的帮助。精准的药物治疗和前沿的神经调节疗法,都将成为你康复路上的有力武器,帮助你告别频繁发作的头痛阴霾,重获健康与快乐生活。

〔作者单位系东至县人民医院〕

手术后情绪波动的常见原因及应对策略

王如萍

手术后患者出现情绪波动很常见,背后有生理和心理等多方面原因。生理上,手术带来的伤口疼痛、麻醉后的身体不适,以及术后用药的影响,都会让患者身体难受,容易脾气变差。心理上,患者可能会担心手术效果好不好、以后能不能恢复正常生活,害怕留下后遗症,这些担忧会让他们感到焦虑、紧张或情绪低落。术后情绪波动对患者的康复和恢复影响很大,作为家庭成员和护理人员,了解如何应对手术后情绪波动是至关重要的。本文将探讨手术后情绪波动的原因,并提供一些有效的应对策略,以帮助患者顺利度过这一阶段。

一、手术后情绪波动的常见原因

1. 生理原因

麻醉药物的影响:某些麻醉药物可能导致困倦和混乱,患者可能表现出睡眠状态的改变和思维混乱,这可能会引起情绪上的波动;麻醉药物也可能引发激动或兴奋的情绪状态,患者可能表现出情绪高涨或不安的情绪变化。

疼痛和不适:手术后的疼痛和不适可能引起患者的沮丧、恐惧和焦虑,因为他们无法立即恢复到之前的健康状态。

心理原因担心手术后的恢复和恢复过程,不确定手术会如何影响他们的身体和生活。这种不确定性和担忧可能导致情绪上的波动,包括焦虑和恐惧。

对手术过程的恐惧:患者可能对手术过程本身感到恐惧,包括手术风险、手术时可能产生的疼痛或其他不适感。

二、手术对身体和心理的影响

身体方面的影响:手术患者可能会经历一定的疼痛和不适,这会对他们的情绪产生负面影响。手术可能导致患者暂时丧失一些身体功能,如活动受限、需要依赖他人等,这可能会影响他们的自尊心和情绪状态。

心理方面的影响:手术可能会引起患者的焦虑和担忧,对于手术结果、恢复进程以及未来的生活产生负面影响。

三、手术后情绪波动的异常表现

- 情绪的低落和抑郁:手术后患者可能出现情绪低落、悲伤、无力和对未来感到消极的情绪表现。他们可能失去兴趣,无法享受及进行日常活动,并且经常感到疲倦和无力。
- 焦虑和紧张:手术后患者可能会感到焦虑和紧张,特别是对于手术结果或康复的担忧。他们可能有困扰、失眠、食欲不振以及集中注意力困难等问题。
- 烦躁和易怒:手术后患者可能易怒且容易激动,对小事反应过激。他们可能会对家人和护理人员显得不耐烦,甚至以冷漠或暴怒的方

肾结石的科学治疗与管理策略解析

王亮亮

肾结石这个看似不起眼的健康问题,实际上会给许多人的生活带来一定困扰。当您或家人在遇到腰部或腹部突然传来剧烈的疼痛,伴随着尿频、尿急、尿痛等症状时,您可能就是肾结石在作祟。面对肾结石,有些人感到手足无措,甚至会因恐惧而耽误治疗。其实,只要我们科学认识并合理应对肾结石问题,它并非不可战胜的敌人。本文就带大家深入了解肾结石的相关知识,并分享一些日常管理策略,希望能够帮助到您或家人更好地应对这一挑战。

一、肾结石的病因与症状

1. 肾结石是怎么形成的

肾结石的形成是一个比较复杂的过程,涉及多种因素的相互作用。主要是因尿液中钙、草酸、尿酸等成分浓度过高,超过了其溶解度,就会在肾脏内形成结晶。这些结晶逐渐聚集增大,最终就形成结石。肾结石的形成与很多因素有关,常见如下。

遗传因素:肾结石具有一定的家族聚集性,遗传因素在结石形成中有一定作用。

饮食习惯:如果平时摄入过多动物内脏、海鲜等高嘌呤食物,或是高盐食物以及含草酸较多的食物,就可能增加结石的风险。

水分摄入不足:如果饮水量不足就会导致尿液浓缩,增加结石形成的可能性。

代谢异常:如果患者有甲状旁腺功能亢进、高尿酸血症等代谢性疾病,

也可能导致结石形成。

- 肾结石有哪些症状肾结石的症状有很多种,这与结石的大小、位置以及是否引起梗阻和感染有关,常见的肾结石症状如下。
- 疼痛:肾结石会引起疼痛,一般表现为腰部或腹部的剧烈疼痛,有时疼痛可能放射至背部或下腹部。可能会呈阵发性或持续性,还常伴有恶心、呕吐等症状。
- 尿频、尿急、尿痛:如果结石刺激膀胱或尿道时,患者就容易出现尿频、尿急、尿痛等膀胱刺激症状。
- 血尿:结石在肾脏或尿路内移动时,可能会损伤黏膜而导致血尿,表现出发热、寒战;当结石合并感染时,患者易出现发热、寒战等全身感染症状。

二、如何科学治疗肾结石

面对肾结石,科学治疗很关键,选择什么样的治疗方法应根据结石的大小、位置、成分以及患者的身体状况进行综合评估,常用方法如下。

1. 药物治疗

如果结石的直径小于 6 毫米,药物治疗法是首选。患者可以通过服用利尿剂、解痉药等药物,来增加尿量、促进结石排出。除此之外,针对特定成分的结石,如尿酸结石,可以使用降尿酸药物来进行溶解治疗。

2. 体外冲击波碎石术(ESWL)

如果患者的结石直径在 6 毫米至 2 厘米之间,可以选择体外冲击波碎石术,ESWL 是利用高能冲击波聚焦在结

石上,将其粉碎成细小颗粒,之后让其随尿液排出体外。此疗法具有创伤小、恢复快、无需住院等优势,但对于孕妇、凝血功能障碍患者、结石下方存在尿路梗阻的患者不宜适用。

- 经皮肾镜取石术(PCNL)如果患者的结石直径大于 2 厘米或经 ESWL 治疗失败,可考虑采用经皮肾镜取石术来治疗,它通过腰部建立一个小通道,直达肾脏内部,并利用肾镜和取石器械将结石取出。此疗法具有取石效率高、复发率较低等优点,但其手术创伤相对大一些,因此需要患者具备良好的身体素质与手术耐受能力。
- 输尿管镜取石术(URS)如果患者的结石是位于输尿管中下段、或直径较小的肾盂结石,选择输尿管镜取石术是一种较为理想的疗法。此疗法是通过尿道插入输尿管镜,直达结石部位,并利用取石器械将结石取出或击碎。此疗法具有创伤小、恢复快、并发症少等优势,大多数输尿管结石患者都可以采用 URS 治疗。

三、如何管理肾结石病情

肾结石的治疗并不是一蹴而就的,科学的管理也很重要,接下来为大家分享一些有助于预防结石复发和减轻症状的措施。

- 调整饮食习惯饮食是肾结石形成的重要因素之一,患者日常生活中应根据结石成分调整饮食习惯,如减少吃菠菜、豆类等高草酸食物,减少吃动物内脏、海鲜等高嘌呤食物。与此同时,还要保持均衡的

科学预防和管理偏头痛频繁发作

方 琴



本版投稿咨询电话:
0554—6657551