

糖尿病脚的概述

糖尿病脚是指由于糖尿病引起的一系列足部并发症,如神经病变、血管病变和感染等。这些并发症会导致足部出现溃疡、坏疽、骨髓炎等严重疾病,严重时可能需要截肢。及时有效的预防和治疗对于避免这些严重后果至关重要。



老师 魏



糖尿病脚的成因

神经病变

长期高血糖会导致周围神经受损, 感觉功能下降, 使患者很难感知到足部的疼痛、热感等信号。

血管病变

糖尿病还可引起下肢血管狭窄和硬化, 使血液供应不足, 组织缺氧和缺营养。

免疫功能降低

糖尿病会抑制机体免疫功能, 使伤口难以愈合, 感染风险增高。

行为因素

不当的日常护理、不良的生活习惯也是造成糖尿病脚的重要原因。

糖尿病脚的症状



感觉异常

由于神经病变, 患者可能会出现麻木、刺痛、灼热感等异常感觉, 影响日常活动。



血液循环障碍

血管病变导致足部供血不足, 出现冰冷、苍白等症状, 严重时可能出现坏疽。



皮肤溃疡

由于感觉缺失和免疫力下降, 患者容易出现皮肤损伤和感染, 形成难愈合的糖尿病足溃疡。

糖尿病脚的并发症



坏疽

由于血液循环不畅和感染, 患者的足部可能出现严重的坏疽, 需要及时治疗以防止扩散。



骨髓炎

糖尿病脚还可引发骨髓炎等感染, 导致骨头损害, 必须采取抗感染措施。



截肢

如果足部损害严重, 医生可能会建议截肢手术, 这是最后的治疗选择。

糖尿病脚的诊断

1 病史询问

医生会询问患者的糖尿病病史、足部症状发生时间及原因等。

2 体格检查

医生会对患者的足部进行仔细检查, 评估感觉、循环、皮肤等情况。

3 实验室检查

血糖、HbA1c、血脂等检查可以评估糖尿病控制情况和并发症风险。

4 影像学检查

CT、MRI等可以诊断骨髓炎、关节损害等情况。红外热成像也有助于发现早期问题。

糖尿病脚的预防

血糖控制

通过饮食管理、运动和药物治疗，保持血糖稳定在正常范围内是预防糖尿病脚的关键。

定期检查

定期接受足部检查和评估有助于及时发现问题并采取适当的干预措施。

日常护理

保持足部清洁干燥、定期检查、穿合适鞋子等日常护理习惯是预防糖尿病脚的基础。

合理运动

适度的运动有助于改善血糖、循环和神经功能，从而降低糖尿病脚的风险。

糖尿病脚的护理原则



整体性护理

糖尿病脚的护理需要针对性的整体方案, 涵盖生活方式、心理疏导、专业指导等多方面。



重点关注

重点关注足部皮肤、血液循环、神经功能等关键因素, 及时发现并处理异常情况。



全程管理

糖尿病脚的护理需要患者和医护人员长期密切配合, 共同制定预防和治疗方案。

日常护理



选择合适鞋履

穿合脚、柔软、有良好缓震的鞋子非常重要。避免穿过紧或过松的鞋子,以免造成摩擦和受伤。



每日清洁足部

用温水和温和洗涤剂洗脚,保持足部皮肤干净清爽。洗后仔细擦干,特别是指缝处。



定期涂抹润肤霜

保持足部皮肤柔软润滑,可适当涂抹无刺激性的润肤霜。注意避免涂抹在指缝间。

足部护理

日常清洁

每天用温和的洗脚液和温水仔细清洁双脚,尤其是指缝处。保持双脚干燥,擦拭后可适当涂抹无刺激的护脚霜。

修剪指甲

定期修剪指甲,保持指甲规整。剪时要注意不要剪得太短,以免伤到肉芽。如果出现内生甲等问题,应及时就医。

预防摩擦

选择合脚、柔软、有缓震的鞋子很重要。避免穿过紧或过松的鞋子,以免造成摩擦和水泡。也要注意不要赤脚行走。

检查双脚

每天仔细检查双脚,查看有无水泡、红肿、破损等异常情况。发现问题要及时处理,防止恶化。

皮肤护理

保持干燥清洁

每日彻底清洗双脚, 擦拭干净。避免皮肤过度浸泡湿润, 容易导致皮肤软化受伤。

预防压力损伤

密切注意双脚皮肤, 发现任何红肿、水泡等迹象要及时处理, 避免进一步损伤。

涂抹润护乳膏

使用无刺激性的润肤乳霜, 定期涂抹双脚, 保持皮肤柔软有弹性, 预防皮肤干裂。

避免过度摩擦

选择合脚舒适的鞋袜, 防止反复摩擦造成水泡或破损。外出时要检查鞋袜有无造成磨损。

指甲护理

定期修剪

及时修剪指甲,保持适当长度,避免过长导致内生甲或其他问题。剪时注意不要过于修短。

防止感染

使用消毒的指甲剪,修剪后保持双足清洁干燥。如出现肉芽或感染现象需及时治疗。

保持光洁

可适当打磨指甲表面,保持光滑洁净。但注意不要过度磨砺,以免导致脆甲。

密切检查

定期检查指甲色泽、形状等变化,如有异常及时就医,以防止发展为严重病变。

运动训练

通过合理的运动训练,可有效改善糖尿病患者的足部功能,预防并发症。包括关节活动训练、肌力训练、平衡训练和步态训练。



关节活动训练

1 提高灵活性

通过各种关节活动训练,可以增强足踝、膝关节等的活动范围,提高身体灵活性。

3 改善循环

关节活动刺激可以增加关节周围的血液循环,改善局部供氧和代谢。

2 预防强直

定期进行关节活动训练有助于预防关节强直,维持良好的关节活动度。

4 减轻疼痛

通过适度的关节活动训练,可以缓解关节疼痛,改善患者的生活质量。

肌力训练



肌肉力量训练

通过系统的力量训练,如使用哑铃、弹力带等,可以有效增强下肢肌肉力量。



平衡协调训练

配合使用平衡板、稳定垫等训练工具,可以提高患者的平衡能力和协调性。



步态模式训练

通过步行训练,逐步纠正异常步态,恢复正常的步行模式和平稳步姿。



平衡训练

增强身体协调性

通过平衡板、不稳定垫等训练工具,提高患者的身体协调性和平衡能力,帮助恢复稳定的步态。

改善肌肉反应

平衡训练能够训练足部及下肢肌肉群的快速反应能力,提高对身体位置变化的快速响应。

预防跌倒风险

良好的平衡能力可以有效降低糖尿病患者的跌倒风险,大大提高日常生活的独立性。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/056105202024010140>