



糖尿病患者每天必做的 “足部功课”

◎中国人民解放军陆军军医大学第二附属医院内分泌科 彭婷婷/何叶青

刘先生是个出了名的“老顽童”，虽患有糖尿病，但控糖吃药总是“三天打鱼，两天晒网”。前几天，他穿着新鞋遛了个弯，回来就觉得右脚小趾头旁边有点硌得慌。他没在意，觉得顶多就是个“小茧子”。一周后，那个“小茧子”变成了一个深不见底的溃疡，周围皮肤黑紫，散发着异味。我至今记得他被家人推来门诊时，那充满恐惧和懊悔的眼神，他反复念叨着一句话：“我要是每天看一眼我的脚，也不至于这样啊……”

这个故事绝非孤例，临床上太多因忽略足部护理而导致的悲剧。对于糖尿病患者来说，双脚比其他部位更需要关注，而每天一次的“足部功课”是成本最低、效果最好的“护身符”。

为什么糖友的脚步如此“娇气”？简单来说，长期高血糖会带来两大危害。一是损伤神经（糖尿病神经病变），糖尿病患者脚部感觉会变得迟钝，如同信号不好的手机，难以察觉石子硌脚、热水烫脚，甚至磨出水疱、破皮都毫无察觉。二是堵塞血管（糖尿病血管病变），血管如同生了锈的水管，血液供应变差，脚上一旦出现伤口，因缺乏血液输送的营养和免疫细胞等“修理工”，伤口很难愈合，极易感染、溃烂。所以，糖尿病足的可怕之处在于，它会在患者“不知不觉”中悄然发展。

为了避免截肢的惨痛后果，糖尿病患者请将以下检查当作每天睡前必做的功课，如同刷牙洗脸般自然，只需准备一盏明亮的灯、一面

小镜子和一颗细致的心。

第一步：看。坐在椅子上，在光线充足处，仔细检查双脚正面、底面、侧面和脚后跟，不放过任何角落。检查内容：颜色方面，看皮肤有无变红、发紫、变白或变黑；破损方面，查看有无划伤、裂口、水疱、磨破或溃疡；干燥方面，留意皮肤是否异常干燥、有鳞屑，脚后跟有无裂口；肿胀方面，观察双脚是否肿胀。

第二步：摸。用手指和手背仔细触摸双脚。检查内容：温度上，感受双脚温度是否一致，有无部位特别凉或热；肿块方面，检查有无不正常凸起或硬块；潮湿方面，查看脚趾缝是否干燥，有无汗湿或感染迹象。

第三步：按。用手指轻轻按压脚背或大脚趾皮肤，然后松开。检查内容：观察被按压处皮肤恢复血色的速度，若恢复很慢（超过2秒），提示血液循环可能不佳。

第四步：感。静下心来感受双脚。检查内容：看是否有麻木感，

像脚上裹了层棉花；是否有针刺感、灼烧感或蚂蚁爬的感觉；是否有莫名疼痛。

第五步：比。若弯腰困难，可拿小镜子放地上照看脚底，或请家人帮忙。检查内容：确保无遗漏任何盲区。视力不好的糖友，务必请家人协助完成检查。

发现任何上述异常，哪怕只是一个不起眼的小红点，都不要自行处理（如剪破水疱、涂抹药膏），请立即咨询医生或糖尿病专科护士。刘先生是幸运的，经过艰难的清创、抗感染和血管治疗，医护团队保住了他的脚。出院时，他成了我们科的“义务宣传员”，逢人便说：“每天三分钟，看看你的脚，比吃啥补药都管用！”

从今天起，请糖尿病患者把这“足部功课”认真做起来。这不仅仅是一个简单的检查，更是您向双脚、向健康发出的一个关爱信号，别让一时的疏忽，成为终生的遗憾。😊