



# 带你认识糖尿病足

◎内江市第一人民医院 黄代萍

李大爷患糖尿病十多年了，前段时间脚趾上起了一个小水疱，他没当回事，用碘酒擦了擦就继续走路。没想到几天后脚趾又红又肿还出现了溃烂，去医院检查才发现，已经发展成了“糖尿病足”，差点没保住脚。类似的故事在糖尿病患者群里并不少见，很多人以为糖尿病就是“血糖高”，殊不知真正威胁生活质量的是并发症，而糖尿病足就是其中最棘手的一种。下面，我们就来认识一下什么是糖尿病足，它为什么可怕，又该如何预防。

## 1. 什么是糖尿病足？

通俗来说，糖尿病足就是糖尿病患者因为长期高血糖，导致神经受损、血管硬化，进而引起足部感染、溃疡，严重时甚至坏死。神经受损：脚对外界的感觉变差，走路磨破了皮、烫伤了都没感觉，等发现时往往已经感染。血管病变：腿和脚的血管变窄或堵塞，血液供应不足，伤口愈合慢。感染加重：糖尿病患者抵抗力差，伤口一旦感染就容易迅速恶化。正是因为这三方面叠加作用，糖尿病足常常“一发不可收”，甚至需要截肢。

## 2. 糖尿病足常见的表现有哪些？

糖尿病足并不是一下子就变坏的，它会提前给你一些“信号”——

麻木、刺痛：脚经常感觉麻麻的、像蚂蚁爬，或者针扎一样。

怕冷、发凉：尤其是小腿和脚，比身体其他部位更容易冰凉。

伤口久不愈合：哪怕是一个小口子，也久久不见好。

皮肤颜色改变：脚趾或足背发红、发黑，提示血液供应差。

溃疡、感染：一旦出现破溃，

情况会迅速恶化。

提醒糖友们，如果脚部出现这些异常，一定要重视，及时就医。

## 3. 糖尿病足为什么这么危险？

糖尿病足让人谈之色变，之所以危险，主要因素有三点——

发展快：今天只是小溃疡，可能几天后就扩散成大面积感染。

治疗难：血管供血不足，药物很难到达病灶，愈合缓慢。

截肢率高：严重时可能不得不截肢。数据显示，糖尿病患者下肢截肢的风险比普通人高20倍。

很多患者甚至不是死于糖尿病，而是死于糖尿病足带来的严重感染和并发症。

## 4. 日常注意事项有哪些？

如果已经确诊糖尿病足，除了遵医嘱治疗，生活中的细节也非常关键。很多患者就是因为护理不当，让伤口反复不好，甚至恶化。

按时换药，遵医嘱治疗。伤口处理要由医生或专业护士来操作，千万不要自己在家随意抹药或贴创可贴。有些患者喜欢用碘酒、酒精反复擦，其实会损伤新生组织，不

利于愈合。正确做法：听从医生安排，定期换药，有需要时进行清创或手术。

饮食要注意，补充营养帮助愈合。很多糖友怕血糖高就一味节食，结果导致身体缺乏蛋白质，伤口愈合更慢。下面的饮食要记住：多吃优质蛋白，如鱼、虾、鸡胸肉、鸡蛋清、豆制品；适量补充维生素，如维生素C、维生素E，有助于组织修复；合理控糖，主食可以选择粗粮、杂豆，避免血糖大起大落。记住，控制血糖不等于挨饿，要营养均衡，身体才有修复力。

保持血液循环，适度活动。可以在床上做简单的抬腿、踝关节旋转运动，促进下肢血液流动，但要避免长时间站立或行走，以免伤口受压；休息时抬高患肢，有助于静脉回流，减少水肿。只有血液循环好，伤口愈合才会更快。

保持心理健康，积极面对。糖尿病足患者常常因为伤口久治不愈，感到焦虑甚至抑郁。但研究发现，情绪稳定、积极配合治疗的患者，愈合率明显更高。可以和家人沟通，不要一个人默默承受，适当做些喜欢的事情，比如听音乐、看书，转移注意力。有需要时可以寻求医生或心理咨询的帮助。

定期复查，防止复发。按医嘱定期去医院复查血糖、血脂、血压以及足部情况，如果医生建议做下肢血管检查（如彩超、CT血管造影），不要觉得麻烦。一旦发现血管严重狭窄，要及时考虑介入或外科手术，否则伤口难以愈合。

温馨提示：糖尿病足看似只是脚上的问题，实则关系到整个人的健康与生活质量。很多患者都是因为一个不起眼的小伤口，最终走到截肢这一步。如果你是糖友，请每天多留意自己的脚，哪怕是一个小小的水疱，也要认真对待。◎