

11个要点，助糖友避免糖尿病足的发生

◎重庆医科大学附属第一医院内分泌科 程庆丰

虽然有“久病成良医”的说法，不少糖友自认为对糖尿病十分了解，但具体到如何关爱双脚、减少糖尿病肢体病变发生、降低截肢风险，可能仍存在一定困难。为何关爱双脚如此关键？糖尿病患者一生中足病发生率高达15%~20%，其中1%的患者面临截肢（截趾）情况。而且，糖尿病患者的截肢率是非糖尿病患者的15~40倍，治疗费用高昂，病死率也居高不下。

随着患病时间推移，糖尿病会引发身体神经系统损伤，致使足部失去感觉，难以察觉进入鞋袜的异物，进而造成足部机械性损伤形成溃疡。此外，糖尿病还会引发下肢血管病变，降低足部血液供应，麻木与供血不足容易诱发糖尿病足。因此特别提醒，若足部出现伤口、水泡或瘀伤，务必立即就医。

足部护理对所有糖尿病患者都极为重要，尤其是有以下表现者：足部疼痛或感觉丧失、足或足趾变形、足部溃疡或伤口久不愈合。糖尿病患者每天关注足部状况，可降低失去足趾、脚或腿的风险。同时，控制好血糖也有助于保持足部健康，建议与医护人员共同制订适合自己的足部护理保健计划。

以下11个要点，能帮助糖尿病患者护好自己的双足。

1. 每天检查足部。检查足部是否有伤口、老茧、红肿和足趾感染，有时因为神经病变原因，即使脚部已经溃烂病变了，但是患者缺少相应的感觉。每天晚上脱鞋子后就要检查足部，弯腰困难时，可以用镜子来协助，或者让家里人帮助

检查。

2. 每天洗脚。用37~41℃的温水洗脚，洗后用干爽毛巾揩干水分，或用滑石粉或玉米淀粉来保持皮肤脚趾间的干燥以防感染。

3. 保持脚部皮肤的柔软和光滑。干性皮肤患者在脚背和脚底擦一层薄薄的保湿润肤霜，不要在脚趾间擦涂乳液或霜液，以防感染。

4. 轻轻打磨鸡眼和老茧。皮肤表面增厚的胼胝，又叫鸡眼或老茧，可以继续增大。洗脚后可以使用浮石来打磨鸡眼和老茧，向一个方向轻轻地擦，不要来回用力摩擦。切忌自行用锋利的刀片、鸡眼膏、鸡眼液或老茧去除剂处理鸡眼，以免造成皮肤损伤与感染。

5. 经常修剪趾甲。在洗净并擦干脚后，用指甲刀平着修剪趾甲，切忌向两侧甲沟深剪，以免引起甲沟炎。修剪趾甲后，用金刚砂板或指甲锉打磨趾甲上的棱角直至光滑，这样可以防止趾甲长入皮肤形成嵌甲。如果不能看见自己的脚、摸不到脚、趾甲太厚、泛黄、指甲变曲、嵌甲，应到医院进行处理。

6. 任何时候都要穿鞋子和袜子。不要在室内或室外赤脚走路，容易踩到异物并伤害到脚。避免光脚穿鞋，以免损伤皮肤形成水泡和溃疡。选择浅色、棉质或透气性好，感觉舒适、干净、轻盈短袜，没有接缝的短袜是最好的。穿鞋之前检查鞋子，应没有任何异物在鞋子里。

7. 保护脚免受冷热刺激。在沙滩和发热的路面上行走应穿鞋子，避免灼伤皮肤。让脚远离热水袋和明火，热水袋或暖壶切忌直接放于足部皮肤表面，避免烫伤。晚上脚冷的时候穿上棉质或毛质短袜，冬季穿棉靴使腿部保暖。

8. 保持足部血流通畅。坐位时抬高下肢，不要长时间保持交叉腿状态。每天2~3次扭动脚趾5分钟，转动脚踝以帮助血液流动到脚和腿部。不要穿紧身、弹性强的袜子，或用橡胶条带绑扎腿部。抽烟会降低脚部的血液供应，因此需要戒烟。

9. 运动。运动可以积极改善脚部血流量，但是需要结合自己的并发症或合并症量力而行，条件允许时可以跳舞、游泳或骑自行车。运动时穿合脚的运动鞋，最好是糖尿病患者专用运动鞋。

10. 关注血糖。与医务人员共同制订自己的糖尿病治疗计划，共同管理好血糖、血压、血脂。

11. 选择鞋具。橡胶或塑料鞋不能拉伸或透气，不适合糖尿病患者使用。买鞋子时要让脚趾有足够的空间，不要穿带有尖头或高跟的鞋子，以免脚趾压力太大。一般在下午买鞋，此时脚最大，容易找到合适的鞋。如果当地医疗机构有足底测压仪器，可以进行足底压力异常的检测，有问题时咨询医生购买自塑型鞋垫、鞋具或矫形器，协助足底减压。☺